

Programación de Educación Física.

Profesora: Marcela Lo Duca Solbas.

2020-2021.

Departamento de Educación Física.

Introducción a la asignatura.

La profesora Interina de Educación Física, impartiendo clases a todos los grupos de ESO y 1º de bachiller.

La materia Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora; para su consecución no es suficiente con mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, movimiento y a la relación con el entorno: de este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas y la seguridad entre otras. Asimismo, la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.

La Educación Física contempla:

-Situaciones y contextos de aprendizaje variados: desde los que únicamente se trate de controlar los movimientos propios y conocer mejor las posibilidades personales, hasta otros en los que las acciones deben responder a estímulos externos variados y coordinarse con las actuaciones de los compañeros o adversarios y en las que las características del medio pueden ser cambiantes.

La Educación Física puede estructurarse en torno a:

-Acciones motrices individuales en torno estables: suelen basarse en modelos técnicos de ejecución y en ellas resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficientes, optimizar la realización, gestionar el riesgo y alcanzar soltura en acciones, donde la repetición es la mejor automatización y perfeccionamiento. Este tipo de acciones se suele presentar en las actividades de desarrollo del esquema corporal, adquisición de habilidades individuales, al atletismo, la natación y la gimnasia en algunos aspectos.

-Acciones motrices en situaciones de oposición: la atención, la anticipación y la previsión de las consecuencias de las propias acciones en el marco del objetivo de superar al contrario, así como el estricto respecto a las normas y a la integridad del adversario, estas situaciones corresponden a los juegos de uno contra uno, los juegos de lucha, el judo, mini tenis, etc.

-Situaciones de cooperación, con o sin oposición: se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en torno a objetivos para conseguir un objetivo, pudiéndose dar que las relaciones de colaboración tengan como objetivos el de superar la oposición de otro grupo. El adecuado uso de la atención global, selectiva y su combinación, la interpretación de las acciones del resto de los participantes, la previsión y anticipación de las propias acciones atendiendo a las estrategias colectivas, el respeto a las normas, la capacidad de estructuración espacio-temporal, la resolución de problemas y el trabajo en grupo, son capacidades que adquieren una dimensión significativa en estas situaciones, además la presión que pueda suponer el grado de oposición del adversario. Las situaciones de cooperación son la oportunidad de situaciones para la utilización de metodologías específicas o para abordar el tema de las relaciones interpersonales; estas situaciones corresponden a juegos tradicionales, actividades adaptadas del circo, malabares en grupo, los relevos, la gimnasia en grupo, baloncesto, fútbol, voleibol.

-Situaciones de adaptación al entorno: es el medio donde se realizan las actividades y no siempre es el adecuado y tienen las mismas características, por lo que genera incertidumbre y su finalidad es adaptarse. Se trata de desplazamientos con o sin materiales, realizados en un entorno natural o urbano que puede estar más o menos acondicionado, por lo que el alumnado necesita organizar y adaptar sus conductas concretas a las variaciones del mismo. Priorizar la seguridad sobre el riesgo y regular la intensidad de los esfuerzos. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y profundización en valores como la conservación del entorno medio natural, etc. Puede tratarse de actividades individuales, grupales, de colaboración o de oposición. Las marchas, excursiones a pie a bicicletas, grandes juegos en la naturaleza.

-Situaciones de índole artística o de expresión: las respuestas motrices requeridas tienen finalidades artísticas, expresivas y comunicativas, son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupos. El alumno debe producir, comprender y valorar esas respuestas. El uso del espacio, las calidades del movimiento, la conjunción con las acciones de los otros, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical) y superación de la inhibición, son la base de estas acciones. Las encontramos en juegos cantados, expresión corporal, danzas, juego dramático, mimo, entre otros.

El objetivo principal del alumnado es que aprenda a realizar actividad física correctamente y que ese aprendizaje resulte desde la propia práctica. En consecuencia, su adecuada orientación y control hacia la salud individual y colectiva, la intervención proporcionada de las capacidades físicas y coordinativas, así como la atención a los valores individuales y sociales con especial interés referidos a la gestión y ocupación del tiempo libre y el ocio, constituyen un elemento esencial y permanente de toda práctica física realizada en etapas escolares.

Ello no es obstáculo que se programen actividades que persigan la forma explícita el cuidado de la salud, la mejora de la condición física o el empleo constructivo del ocio y del tiempo libre, pero siempre desde la perspectiva que el alumnado aprenda a gestionarlos de forma autónoma.

Los criterios de aprendizaje se organizan en torno a cinco ejes:

Dominar las habilidades motoras y los patrones de movimiento necesarios para practicar un conjunto variado de actividades físicas; comprender los conceptos, principios, estrategias y tácticas asociadas a los movimientos y aplicarlos en el aprendizaje y en la práctica de actividades físicas; alcanzar y mantener una adecuada aptitud/condición física relacionada con la salud; mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a otros y al centro; y valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el placer, la autonomía, el desafío, la expresión social.

En la etapa de la ESO, los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás y de su competencia motriz. Esto colabora la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica y responsable, les ayuda a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los estudiantes se enfrentan a diversidad y a la riqueza de actividades físicas y deportivas, deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones deportivas, creativas, lúdicas o de superación de retos junto con la posibilidad de identificar problemas o desafíos, resolverlos y estabilizar sus respuestas utilizando y desarrollando sus conocimientos y destrezas. Los deportes son actualmente, la actividad física con mayor repercusión sociocultural, por lo que facilitan la integración social; sin embargo, La Educación Física en esta etapa no debe aportar una visión restringida, sino que se debe ayudar a que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su conducta motriz en diferentes tipos de actividades, es decir, ser competente en contextos variados.

La Educación Física en BACHILLER, continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores y proporciona al alumnado la ayuda necesaria para que adquiera las competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad física. De este modo, se favorece la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable. La Educación Física tiene que plantear propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas: unas específicas del ámbito motor, como es el caso de los factores de la condición física y las capacidades coordinativas, otras de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar, todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales. Por otra parte dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesionales y de ofertas de estudios superior relacionados a la actividad física y la salud individual y colectiva, con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

La salud, sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, si no como responsabilidad individual y colectiva; y para ellos se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de

los riesgos asociados a las actividades, así como en la adquisición de hábitos posturales correctos y de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones.

Contexto.

El Liceo Español Cervantes se encuentra ubicado en la Vía San Pancrazio nº 9-10. Tiene dos locales para realizar y desarrollar la materia Educación Física, los mismos son pequeños.

Este año se continuará con el proyecto Roma I, donde los alumnos de ESO y BACHILLER, realizarán todo el año lectivo las clases de Educación Física en sus instalaciones y en el 3º trimestre usarán la piscina, donde se impartirán clases de natación. Las instalaciones están a unos 15 min, del Liceo sin modificar los objetivos de la programación, si la distribución de los contenidos y criterios de calificación en la 3 era evaluación. En las distintas pistas deportivas se darán clases de juegos pre deportivos y deportivos, juegos recreativos, etc.

Trabajaremos en el polideportivo Roma I.

Donde tendremos a disposición los distintos gimnasios para la práctica deportiva de Vóley, Básquet y fútbol, como así secciones de gimnasia, acrosport.

También trabajaremos en los gimnasios del Liceo ya que por la medida del covid -19, las instalaciones del polideportivo Roma I, no están disponibles todos los días para los horarios nuestros del Liceo.

Lunes y jueves trabajaremos en el Liceo, gimnasios y zona del Janículo donde se dispone de parques al aire libre, si el tiempo lo permite. Tendremos que llevarnos el material adecuado.

Miércoles y viernes se irá a trabajar al polideportivo Roma I, utilizando las palestras 1 de Vóley y Básquet y la palestra externa.

Secuencia y distribución temporal de contenidos.

Primer curso de Eso.

Primera evaluación (septiembre-diciembre)

Calentamiento.

Capacidades Físicas fuerza, resistencia, flexibilidad.

Higiene corporal.

Actividades expresivas dirigidas, con música.

Habilidades gimnásticas: desplazamientos.

Juegos pre deportivos.

Trabajo Práctico: La Higiene Corporal.

Segunda evaluación (enero-marzo)

Habilidades gimnásticas: saltos, rueda (combas, aros)

Circuitos, recorridos.

Juegos recreativos.

Juegos deportivos: Vóley golpe de arriba. Básquet tiro a la canasta. Fútbol.

Tercera evaluación (abril-junio)

Juegos deportivos: Vóley saque de abajo, juego. Básquet tiro de pecho, zigzag, juego.

Segundo curso de Eso.

Primera evaluación (septiembre- diciembre)

Calentamientos general rutinas.

Condición Física, conocimiento y rutinas de entrenamientos.

Juegos pre deportivos.

Trabajo Práctico: Calentamiento y estiramiento general de los músculos.

Segunda evaluación (enero-marzo)

Juegos deportivos: Vóley, Básquet.

Juegos recreativos.

Circuitos y recorridos.

Tercera evaluación (abril-junio)

Juegos deportivos: Vóley saque de arriba, juego. Básquet tiro a la canasta, juego.

Tercer curso de Eso.

Primera evaluación (septiembre-diciembre)

Calentamientos generales, rutinas.

Conocimiento y rutinas de entrenamiento con asignaciones de tareas para mejorar la condición física de cada uno de los alumnos.

Juegos recreativos.

Trabajo Práctico: Conocemos nuestro cuerpo, músculos y articulaciones.

Segunda evaluación (enero-marzo)

Calentamiento general. Elongación.

Juegos deportivos: Vóley, dominio de golpe de arriba, juego. Básquet, tiro a la canasta, juego.

Juegos recreativos.

Tercera evaluación (abril-junio)

Juegos deportivos: Vóley saque de abajo, juego. Básquet tiro de pecho, zigzag, juego.

Cuarto curso Eso.

Primera evaluación (septiembre- diciembre)

Calentamiento específico.

Salud y hábitos nocivos (sedentarismo, fumar, beber)

Ejercicio Físico.

Condición Física, conocimientos y rutinas de entrenamiento con asignación de tareas para mejorar la condición física de cada alumno.

Juegos recreativos.

Trabajo Práctico: Los Hábitos nocivos para la salud.

Segunda evaluación (enero-marzo)

Calentamiento.

Juegos deportivos: Vóley, dominio de recepción y juego. Básquet, lanzamiento a la canasta, 3 vs 3.

Juegos recreativos

Tercera evaluación (abril-junio)

Deporte Natación.

Calentamiento según nivel y trabajo en el agua de distintos estilos.

Trabajo Práctico, natación estilos.

Primero de Bachiller.

Primera evaluación (septiembre-diciembre)

Calentamiento general, elongación.

Habilidades coordinativas: salto de comba, desplazamientos, uniones.

Trabajo Práctico: Práctica habitual del ejercicio físico y estilos de vida saludable.

Segunda evaluación (enero-marzo)

Calentamiento general.

Juegos deportivos: Vóley, Básquet. Saber organizar un campeonato. Mínimas reglas de cada deporte dirigiendo un partido.

Tercera evaluación (abril-junio)

Juego Deportivo: Vóley, saber jugar 6vs6 con todas las reglas. Básquet saber jugar 5vs5 con todas las reglas.

En todo el año se valorará la actitud de los niños ante los juegos tradicionales como entrada en calor o juego por el juego mismo.

Distribución de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables vinculados a las competencias. Primer ciclo de Eso.

1-Criterios de Evaluación:

1-Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

Estándares de Aprendizaje Evaluables:

1.1-Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas normas establecidas.

1.2-Autoevalua su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

1.3-Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

1.4-Mejora su nivel de ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

Competencias:

CMCT. AA.

2-Criterios de evaluación:

2-Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Estándares de Aprendizaje Evaluables:

2.1-Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

2.2-Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

2.3-Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas.

2.4-Realiza improvisación como medio de comunicación.

Competencias:

CL. CSC. CEC.

3-Criterios de Evaluación:

3-Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

Estándares de Aprendizaje y Evaluables:

3.1-Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

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 o de colaboración-oposición seleccionadas.

3.3-Descrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

3.4-Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Competencias:

CL. CMCT. SIEE.

4-Criterios de Evaluación:

4-Reconocer factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos con la salud.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

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.

4.2-Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con diferentes tipos de actividades física, la alimentación y la salud.

4.3-Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos contraindicaciones de la práctica deportiva.

4.4-Adaptar la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.5-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.

Competencias:

CMCT. CD.

5-Criterios de Evaluación:

5-Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

5.1-Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

5.2-Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y sus posibilidades.

5.3-Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

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.

Competencias:

CMCT. AA. SIEE.

6-Criterios de Evaluación:

6-Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

Estándares de Aprendizaje Evaluables:

6.1-Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

6.2-Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

6.3-Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

Competencias:

CMCT. AA. SIEE.

7-Criterios de Evaluación:

7-Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando aportaciones.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

7.1-Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como espectador.

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 objetos.

7.3-Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Competencias:

AA. CSC.

8-Criterios de Evaluación:

8-Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsables del entorno.

Estándares de Aprendizajes y Evaluables:

8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

8.2-Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

Competencias:

CD. AA. CSC. SIEE.

9-Criterios de Evaluación:

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que con llevan adoptando medidas de seguridad en su desarrollo.

Estándares de Aprendizajes y Evaluables:

9.1-Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

9.2-Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

9.3-Adopta medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

Competencias:

AA. CSC. SIEE.

10-Criterios de Evaluación:

10-Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

Estándares de Aprendizaje y Evaluaciones:

10.1-Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (textos, presentaciones, imagen, videos, sonidos, etc.) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2-Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

Competencias:

CL. CMCT. CD. AA.

. Segundo ciclo de Eso.

1-Criterios de Evaluación:

1-Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades físico-deportivas propuestas en condiciones reales o adaptadas.

Estándares de aprendizaje Evaluables:

1.1-Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

1.2-Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

1.3-Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

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.

1.5-Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a la variación que se produce y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

Competencias:

CMCT. AA.

2-Criterios de Evaluación:

2-Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

Estándares de Aprendizaje y Evaluables:

2.1-Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventajas en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

2.2-Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

2.3-Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

2.4-Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Competencias:

CL. CMCT.SIEE.

3-Criterios de Evaluación:

3-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 practica y relacionándolos con la salud.

Estándares de Aprendizaje Evaluables:

3.1-Analiza la aplicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las a diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

3.2-Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

3.3-Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.

3.4-Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

3.5-Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

3.6-Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las practicas que tienen efectos negativos para la salud.

Competencias:

CMCT. CD.

4-Criterios de Evaluación:

4-Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

Estándares de Aprendizaje Evaluables:

4.1-Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

4.2-Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

4.3-Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

4.4-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.

Competencias:

CMCT. AA. SIEE.

5-Criterios de Evaluación:

5-Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

5.1-Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participantes como espectador.

5.2-Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetos.

5.3-Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

AA. CSC.

6-Criterios de Evaluación:

6-Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización de responsable del entorno.

6.1-Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

6.2-Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

6.3-Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

CD. AA. CSC. SIEE.

7-Criterios de Evaluación:

7-Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que con llevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

7.1-Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

7.2-Describe los protocolos a seguir para activas los servicios de emergencia y de protección del entorno.

7.3-Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que realizan en un entorno no saludable.

AA. CSC. SIEE.

8-Criterios de Evaluación:

8-Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones argumentaciones de los mismos.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

8.1-Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imágenes, videos sonido) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

8.2-Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

Competencias:

CL. CMCT. CD. AA.

Distribución de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables a las competencias. Cuarto Curso Eso.

1-Criterios de Evaluación:

1-Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

1.1-Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.

1.2-Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en situaciones colectivas.

1.3-Adapta las técnicas de progresión o desplazamientos a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

Competencias:

CMCT.SIEE.

2-Criterios de Evaluación:

2-Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

2.1Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.

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.

2.3-Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas.

Competencias:

CL. CSC. CEC.

3-Criterios de Evaluación:

3-Resolver situaciones motrices de oposición o colaboración, oposición en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetos.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

3.1-Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.

3.2-Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades físico deportivas propuestas tomando la decisión más eficaz en función de los objetos.

3.3-Aplica la forma oportuna y 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.

3.4-Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas valorando las posibilidades de éxito de las mismas.

3.5-Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

Competencias:

CMCT. AA. CSC.

4- Criterios de Evaluación:

4-Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre la actividad física y salud.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

4.1-Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que portan a la salud individual y colectiva.

4.2-Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

4.3-Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y salud.

4.4-valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades física.

Competencias:

CL. CD. AA.

5-Criterios de Evaluación:

5-Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

5.1-Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividades físicas.

5.2-Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

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.

5.4-Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz relacionadas con la salud.

Competencias:

CMCT. AA. SIEE.

6.Criterios de Evaluación:

6-Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica física considerando la intensidad de los esfuerzos.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

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.

6.2-Seleccionar ejercicios o tareas para la vuelta a la calma de una sesión.

6.3-Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, en forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

Competencias:

CMCT. AA. SIEE.

7-Criterios de Evaluación:

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.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

7.1-Asume las funciones encomendadas en la organización de las actividades grupales.

7.2-Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas,

7.3-Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera más autónoma.

Competencias:

AA. CSC. SIEE.

8-Criterios de Evaluación:

8-Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos integrados y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o competitividad mal entendida.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

8.1-Valora las situaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

8.2-Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para que disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.

8.3-Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante como del espectador.

Competencias:

CL. CD. AA. CSC. SIEE.

9-Criterios de Evaluación:

9-Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando en la forma de vida en el entorno.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

9.1-Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y las relaciona con la forma de vida en los mismos.

9.2-Relaciona actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.

9.3-Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

Competencias:

CD. SIEE.

10-Criterios de Evaluación:

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.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

10.1-Verifica las condiciones de practica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

10.2-Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividades física.

10.3-Describe los protocolos que deben seguirse ante lesiones, accidentes o situaciones de emergencias más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

Competencias:

AA. SIEE.

11- Criterios de Evaluación:

11-Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

11.1-Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambios frente a otros argumentos válidos.

11.2-Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o compañeras en los trabajos en grupos.

Competencias:

CL. CMCT. CSC.

12-Criterios de Evaluación:

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.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

12.1-Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

12.2-Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

Competencias:

CL. CMCT. CSC.

Distribución de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables a las competencias. Primero de Bachillerato.

1- Criterios de Evaluación:

1-Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

1.1-Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

1-2-Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en situaciones colectivas.

1.3-Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

1.4-Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Competencias:

CMCT. AA.

2- Criterios de Evaluación:

2-Crear y respetar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

2.1-Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

2.2-Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

2.3-Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Competencias:

CL. CSC. SIEE. CEC.

3- Criterios de Evaluación:

3-Solucionar de forma creativa situaciones de oposición colaboración o contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

3.1-Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.

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.

3.3-Desempeña las funciones que les corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

3.4-Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas

3.5-Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

Competencias:

CL. CMCT. CSC.

4- Criterios de Evaluación:

4-Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerado el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

4.1-Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividades física para la mejora de la condición física y salud.

4.2-Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

4.3-Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

4.4-Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

Competencias:

CMCT. CD. AA.

5- Criterios de Evaluación:

5-Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividades 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.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

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.

5.2-Evalua sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

5.3-Concreta las mejoras que pretendes alcanzar con su programa de actividad.

5.4-Elabora su programa de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

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.

5.6-Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

Competencias:

CMCT. CD. AA.

6- Criterios de Evaluación:

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 actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades física.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

6.1-Diseña organiza y participa en actividades físicas, como recursos de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que se llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.

6.2-Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividades física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

Competencias:

CD. CSC. SIEE

7- Criterios de Evaluación:

7-Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y el entorno en el marco de la actividad física.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

7.1-Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico deportivas.

7.2-Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Competencias:

AA. CSC. SIEE.

8- Criterios de Evaluación:

8-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 interés comunes.

Estándares de Aprendizajes Evaluables:

8.1-Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

8.2-Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

Competencias:

CL. CMCT. CD.AA.

Temas transversales:

Se integra a la pedagogía en los campos del ser, el saber y el hacer, convivir a través de conceptos, procedimientos, valores y actitudes que orientan a la enseñanza y el aprendizaje.

El área de Educación Física va más allá de la adquisición y el perfeccionamiento de las conductas motrices, mostrándose sensible a los acelerados cambios que experimenta la sociedad y pretende dar respuesta, a través de sus intenciones educativas, a aquellas necesidades individuales y colectivas, que conduzcan al bienestar personal y promover una vida saludable, lejos de estereotipos y discriminaciones de cualquier tipo.

De la gran variedad de formas culturales en las que ha derivado la motricidad, el deporte es una de las más aceptadas y difundidas en nuestro entorno social, aun cuando las actividades expresivas, los juegos y los bailes tradicionales siguen gozando de un importante reconocimiento.

La complejidad del fenómeno deportivo exige en el currículo una selección de aquellos aspectos que motiven y contribuyan a la formación del alumnado, tanto desde la perspectiva del espectador como desde la de quienes los practican. Asimismo, el área contribuye de forma esencial al desarrollo de la competencia social y ciudadana. Las características de la Educación Física, sobre todo las relativas al entorno en el que se desarrolla y a la dinámica de las clases, la hacen propicia para la educación de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

Se destaca lo adecuado que es esta área para conseguir los valores y actitudes que se aporta a cada uno, considerando que el clima de las sesiones, las interacciones profesor-alumno o las situaciones afectivas que se den en los juegos entre otros favorecerán la socialización y el asentamiento del sistema de valores que fundamenta la transversalidad.

En lo que respecta al área de Educación Física, tenemos que destacar la importancia que tiene educar al alumno no solo desde el punto de vista motriz o cognitivo, si no también fomentar y desarrollar toda una serie de actitudes positivas en torno a las practicas, de ahí que se destaque la necesidad de asumir actitudes, valores y normas en torno al cuerpo, el movimiento y la salud, practicar ejercicio físico y deporte sin que su participación se someta a las características del sexo, habilidad u otros rasgos discriminativos.

Los alumnos tienen que comprender las relaciones que se dan en el medio en el que estamos inmersos y conocer los problemas ambientales y las soluciones individuales y colectivas que pueden ayudar a mejorar nuestro entorno. Hay que fomentar la participación solidaria personal hacia los problemas ambientales que están degradando nuestro planeta. En las clases las relaciones con el entorno son muy ricas. El ambiente es todo lo que nos rodea, el patio, la pista el gimnasio, todos los materiales (balones, sogas, aros, cuerdas, porterías...) se valorara todo lo que tenemos y su cuidado han de ser prioritarios de nuestra actuación. La correcta utilización y

limpieza de vestuarios y duchas favorecen actitudes participativas que no atenten contra el medio ambiente y nuestra salud.

En la escuela conviven muchas personas con intereses no siempre similares por lo que es un lugar idóneo para aprender actitudes básicas de convivencia, solidaridad, tolerancia, respeto a la diversidad y capacidad de diálogo y de participación social.

La Educación Física Vuelve hacer un área privilegiada para promover actitudes de respeto, dialogo, y participación en situaciones sociales bastantes complejas. La mayoría de los contenidos a trabajar, aportan su granito de arena en lo referente a la asimilación y desarrollo por parte del alumno de este principio actitudinal, se pone de manifiesto valores como aprender a ganar, aprender a perder, respetar reglas y adversarios, respetar su cuerpo y el de los compañeros, comportarse correctamente.

La salud forma parte del desarrollo de la personalidad (autonomía-y autoestima) y es objeto de la educación, orientando al alumno a crear hábitos que sean saludables en su vida cotidiana y escolar. Su relación con el área de educación física es muy directa, denominando a esta actividad física y salud. En este ámbito la higiene corporal, la alimentación, posturales, etc.; las normas de seguridad, el conocimiento de contenidos teóricos propios del área como conocer las partes de una sesión y su importancia de respetarlas, etc. son los que contribuyen a trabajar esta temática de manera eficaz y positiva.

Camino al polideportivo, deberemos respetar las normas de tráfico. Otro tema transversal que hay que tratar en la materia Educación Física, la educación vial. En primer lugar, para enseñar los comportamientos y reglas básicas de los conductores y peatones y, en segundo lugar, fomentar una educación para la convivencia, solidaridad en el entorno urbano.

A modo de conclusión, afirmar que para la puesta en funcionamiento de estos temas transversales y desarrollar una educación en valores, es fundamental el papel y el comportamiento del docente, puesto que este será un gran número de ocasiones el punto de referencia del alumnado. Para ello debe:

Ser capaz de pedir disculpas.

Potenciar el diálogo y escuchar a sus alumnos.

Valorar los esfuerzos de los alumnos, empleando en la realización de una tarea.

Una vez establecida una norma de manera democrática, exigir cumplirla.

Ser tolerante, solidario, honesto y justo.

Medidas a la atención a la diversidad:

No todos los alumnos son iguales, ni son en sus actitudes físicas, ni en ritmo y momento de su desarrollo corporal y psicológico, ni en su manera de sentir y concebir el deporte y la actividad física. Hay, incluso, a los que no les gusta realizar ningún deporte y sienten horror ante cualquier ejercicio físico y esfuerzo. Y están, por último, aquellos que padecen algún problema patológico o limitación de cualquier tipo a su desarrollo psicomotor y a la práctica de la actividad física.

A todos ellos debemos buscarles soluciones y encontrar alternativas. Esta variedad de actitudes y circunstancias nos obliga a buscar la forma de conseguir algún resultado en todos y cada uno de los casos. Para ello utilizaremos dos vías: optatividad y la diversidad curricular.

La optatividad supone una vía para atender la diversidad de los alumnos que les permite elegir, de entre diferentes alternativas, aquellas que responden a sus capacidades, necesidades, intereses y motivaciones. Afortunadamente, el área de educación Física es enormemente versátil y dispone de un sinfín de recursos que nos llevan a la consecución de los mismos objetivos. Por eso no es, difícil, el poder ofrecer esa optatividad deseable que motive y entusiasme a nuestros alumnos. Además, hay alumnos que padecen algún tipo de insuficiencia respiratoria producida por alergias o síndromes asmáticos, a ellos le aplicaremos adaptaciones en los objetivos y tareas procedimentales sobre todo en aquellas actividades que exijan una sobre ventilación acusada, pero siempre considerando que estos alumnos les conviene hacer ejercicios para mejorar su capacidad pulmonar, pero al mismo tiempo pueden sufrir crisis. Prestar atención en estos casos será tranquilizarlos y relajar al mismo, llevándolo a sitios aireados.

También tendremos en cuenta la hidratación, no solo en el alumnado asmático sino en todos los alumnos, especialmente en los primeros y últimos meses del curso escolar cuando las altas temperaturas y humedad, frecuentes en la ciudad, pueden crear condiciones peligrosas para la práctica del ejercicio físico de una cierta intensidad.

Criterios de Calificación:

Una evaluación inicial observando las posibilidades de cada alumno y hacer adaptaciones de los programas.

Una evaluación continua observando sistemáticamente por parte del profesor durante el desarrollo de la clase, tanto actitudinal como motriz. Pruebas periódicas motriz, cognitivas y detección de errores.

Una evaluación final con criterios que serán aplicados a los alumnos siendo los siguientes:

- 1- Hasta 4 puntos (40%) Procedimental, en el resultado obtenido en las pruebas practicas objetivas de aptitud física y de las habilidades motoras y deportivas.
- 2- Hasta 2 puntos (20%) Conceptual, por el resultado obtenido en las pruebas de control teóricos desarrolladas, así como en los trabajos teóricos.
- 3- Hasta 4 puntos (40%) Actitudinal, por el trabajo cotidiano de la práctica de la asignatura.

De estos tres puntos que cada alumno o alumna tienen en cada evaluación los siguientes aspectos que perjudican el correcto desarrollo de la clase: Comer en clase, mascar chicle, hablar otro idioma que no sea el español, no asearse, utilizar aparatos electrónicos, no traer la indumentaria adecuada, comportamiento antideportivo, incumplimiento de tareas asignadas, practica o teóricas, falta de atención a las instrucciones de la profesora, falta de asistencia a la clase sin justificar, retraso en la entrada o en acudir a la siguiente y cualquier otra forma de actitud o acción inadecuada que observe la profesora.

Los instrumentos y actividades de evaluación están relacionados con cada unidad didáctica pero también se observará: observación sistemática del alumno, pruebas físicas periódicas, evaluación individual y grupal. Pruebas por escrito, realización de trabajos prácticos.

Procedimiento para la recuperación y apoyo a materias pendientes:

En el caso de que exista alumnos que hayan promocionado de curso con la materia de Educación Física pendiente del curso anterior, deberá recibir una atención especial con el fin de que pueda superar las deficiencias del año anterior y alcanzar en mayor grado las competencias básicas a desarrollar en nuestra materia.

Se mantendrá entrevista individual con el alumno en la que se le indicaran los ejercicios que deberá realizar, los contenidos teóricos de los que deberá examinarse y las fechas en que deberá presentar ciertos trabajos y superar las correspondientes pruebas.

También se le indicara durante el curso y durante las clases normales de Educación Física correspondientes al curso al que ha promocionado, podrá consultar con el profesor y asesorarse sobre la realización de las actividades encomendadas para la superación del curso anterior.

La recuperación de septiembre será individualizada, ya que a cada alumno se le exigirá que presente los trabajos suspensos o no realizados durante el curso, también se evaluará de aquellas habilidades o ejercicios no superados durante el periodo de clases normales, además de los contenidos no superados, en compensación se realizara un trabajo extra durante el verano que deberá ser entregado en septiembre.

Todo ello será comunicado en junio por escrito o vía mail a cada alumno que no haya superado la asignatura, para que tengan constancia de lo que se debe recuperar en la convocatoria extraordinaria de septiembre.

Contenidos mínimos exigibles para la superación del curso:

Contenidos mínimos exigibles para 1 ESO:

- 1- Calentamiento general. Conceptos, fases, Objetivos. Ejecución de ejercicios.
- 2- Cualidades físicas (conceptos y tipos). Ejercicios de desarrollo.
- 3- Los hábitos higiénicos y posturales.
- 4- Técnica elemental del deporte individual.
- 5- Técnica básica, individual y colectiva, del deporte colectivo.
- 6- Fundamentos tácticos, estrategias de ataque y defensa en el deporte colectivo elegido.
- 7- Agilidad y habilidades gimnástica básicas.
- 8- Dominio del mensaje en la práctica de actividades expresivas y rítmicas.
- 9- Conocimiento de necesidades para la realización de actividades deportivas en entono natural y urbano.

Contenidos mínimos exigibles para 2 ESO:

- 1- El calentamiento general, objetivos, pautas, recopilación y dominio secuenciado de ejercicios aplicados.
- 2- Cualidades físicas de resistencia aeróbicas y flexibilidad, concepto y ejercicios.
- 3- Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora en las condiciones de salud.
- 4- Ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas.
- 5- Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: normas, reglas aspectos técnicos y tácticos.
- 6- Practica y dominio teórico-práctico de juegos y deportes.
- 7- Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: gestos y posturas.

Contenidos mínimos exigibles para 3 ESO:

- 1- El calentamiento en general. Efectos elaboración y practica del calentamiento específico para una determinada actividad o ejercicio físico de cierta intensidad.
- 2- Clasificación y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas. Efectos sobre la salud y valoración individualizada de los métodos de trabajo para mejora de la resistencia, flexibilidad y fuerza resistencia.
- 3- Dominio de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del voleibol y básquet.
- 4- Valoración de la propia condición física.
- 5- Ejecución de distintas combinaciones de habilidades básicas.

Contenidos mínimos exigibles para 4 ESO:

- 1- Calentamiento específico, características realización de rutinas adaptadas a la actividad a realizar posteriormente.
- 2- Capacidades físicas relacionadas con la salud: fuerzas y resistencia muscular. Técnicas: tipos y tablas de ejercicios, correcciones y efectos en la salud.
- 3- Hábitos y prácticas que perjudican a la salud (fumar, beber, sedentarismo, etc.)
- 4- Valoración de los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, etc.) tienen sobre la condición física y sobre la salud y adopción de una actitud de rechazo ante estos.
- 5- Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y perfeccionamiento del deporte colectivo. Planificación y organización de campeonatos deportivos.
- 6- Creación de una composición coreográfica colectiva con apoyo de una estructura musical.
- 7- Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y perfeccionamiento del deporte individual. Planificación arbitraje, participación y organización de campeonatos deportivos.

Contenidos mínimos exigibles para 1 bachiller:

- 1- Planificación del trabajo de las cualidades físicas, orientándolos hacia un objetivo concreto: higiénico, salud, deporte, actividades físicas, estético, etc.
- 2- Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física, adaptadas al objetivo del alumnado.
- 3- Realización de juegos y deportes, con manejo de un implemento.
- 4- Organización de torneos deportivos-recreativos utilizando sistemas que favorezcan la participación: liga por puntos, desafíos concretos o azar, eliminatorias con repesca, sistemas mixtos.
- 5- Realización de pruebas de evaluación de la condición física de acuerdo al objetivo del programa.

Recursos materiales y didácticos:

Además de una dotación de balones, pelotas implementos, etc. Que está en continuo proceso de revisión y mejora, contamos con los siguientes recursos. Se trabajará en el Polideportivo Roma I, contando con unas excelentes instalaciones como pistas de fútbol, pista de vóley, pista de básquet, gimnasio cubierto y piscina.

Los días fríos, nublados o muy lluviosos, se trabajará en los salones del Liceo o en las clases dando charlas teóricas relacionadas al trabajo que estamos realizando a nivel práctico deportivo.

Dispondremos del material adecuado en las instalaciones del polideportivo Roma I, como así en los salones del Liceo. Material complementario:

Botiquín y material necesario.

Cintas métricas.

Pizarras.

Equipos de música, etc.

El profesor proporcionará a lo largo del curso las fotocopias necesarias para que los alumnos puedan seguir manera adecuada las distintas unidades didácticas.

Programa de actividades extraescolares y complementarias:

El programa de actividades extraescolares si bien desde la asignatura de Educación Física se buscarán actividades de charlas, ponencias o coloquios con la presentación de actividades deportivas con los Jugadores de Rugby Facundo Munilla, Tomas Munilla, jugadores de la Selección española de Rugby. La misma será presencial u online según medidas covid.

También se realizarán campeonatos internos de los deportes practicados, vóley, básquet y natación. Con Eso y Bachiller.

Salida al Foro Itálico con la Eso y Bachiller, fecha a convenir, tema covid.

Actividades sobre las medidas de emergencias covid-19.

Se trabajará los contenidos prácticos en forma teórica.

El departamento de Educación Física propone que todos los contenidos prácticos serán trabajados por parte del alumnado de manera práctica como si estuviéramos en clases en el polideportivo o liceo, refiriéndome a la preparación física, entradas en calor y estiramientos. No así los contenidos deportivos, que estos mismos serán trabajados en forma teórica a través de trabajos prácticos, powerpoint, exposiciones de los alumnos, exámenes escritos vía Google classroom.

