

**I.E.S. PUERTA DEL MAR
ALMUÑÉCAR**

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2020/2021

DAVID MATA VERDEJO

FRANCISCO GARCÍA PÉREZ

SANDRA BONILLA

LILIANA GARRIDO

EDUCACIÓN FÍSICA

Introducción

La Educación Física se ha configurado históricamente a través de las funciones asignadas tradicionalmente a la educación del cuerpo a través del movimiento, ya que su potencial educativo es extraordinariamente fecundo y puede incorporarse a la práctica educativa a lo largo de las etapas. Actualmente no se puede reconocer un enfoque específico a la materia porque la acción motriz se configura en una múltiple intencionalidad que se adecua a los objetivos educativos perseguidos y los principios en los que se sustenta el currículo.

La Educación Física en la Educación Secundaria pretende el desarrollo integral del alumnado a partir de la competencia motriz, entendida como el conjunto de capacidades, conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones que intervienen en las múltiples interacciones que los individuos realizan en su medio y con los demás, y que les permiten resolver diferentes problemas motores que requieren de una conducta motriz adecuada y cuya transferencia a otros contextos contribuye a una mejor calidad de vida y a su desarrollo social como ciudadano. A partir de ella se producen los encuentros con otras competencias y los elementos que contribuyen a su desarrollo en diferentes materias.

En la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, los estudiantes experimentan importantes cambios personales, emocionales y sociales. La Educación Física, contribuye a adecuar las referencias de sí mismo, de los demás y del medio desde su competencia motriz, para construir una autoimagen positiva que, entre otras cosas, no les obligue a sacrificar su salud para adecuarse a un modelo de cuerpo sujeto a las modas del momento: la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social y, para ello, hay que profundizar en los conocimientos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las diferentes actividades, en la adquisición de hábitos posturales correctos y en una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones al realizar los movimientos. Por otra parte, los estudiantes se enfrentan a la riqueza y diversidad del ámbito de las situaciones motrices y a la consecución de nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en las mismas, sean de índole competitiva, creativa, lúdica o de superación de retos. Además, con la comprensión y la asimilación progresiva de las normas, podrán aprender a participar en proyectos integrando conocimientos de diversas materias, pudiendo aplicar metodologías específicas y asumir la responsabilidad que les corresponda. No debemos, por tanto, aportar una visión restringida de los diferentes contextos en los que debe manifestarse la competencia motriz, sino que debe ayudar a que el alumnado adquiera las habilidades, los conocimientos y las actitudes para desarrollar su conducta motriz en los diferentes tipos de situaciones, es decir, para ser competente en contextos diferentes.

El carácter propedéutico del Bachillerato exige que los contenidos de las materias sirvan a una doble vertiente: la primera, para profundizar en los conocimientos y prácticas según principios disciplinares de corte epistemológico y, la segunda, para que el aprendizaje le sirva de orientación al alumnado hacia estudios académicos y profesionales vinculados al campo de la Educación Física.

Durante el Bachillerato se debe insistir en la consolidación de las capacidades adquiridas en la etapa anterior, particularmente profundizar en la reflexión, análisis y sentido crítico, respecto a los aprendizajes y procesos, tanto individuales como sociales. Adquisición, perfeccionamiento y autonomía son los ejes fundamentales de la acción educativa en esta etapa postobligatoria. Las iniciativas promovidas en la confluencia de estos ejes tratan de contribuir a la formación general y específica de las conductas motrices del alumnado coadyuvando a un mayor disfrute de las prácticas motrices, a la mejora de las capacidades físicas, a la mejora de la salud y de la calidad de vida, y al uso responsable que se deriva de la autonomía. Por otra parte, habremos de orientar a elecciones de estudios posteriores en este campo de conocimiento y práctica.

La competencia motriz da sentido a las propias acciones motrices, las orienta y regula para comprender los aspectos perceptivos, emocionales, sociales y cognitivos relacionados con la producción y control de las respuestas motrices y con la toma de conciencia de lo que se sabe, de lo que se puede hacer y de la forma de lograrlo. Es un proceso dinámico que desarrolla la conducta motriz desde la inteligencia operativa y que se manifiesta a través de la relación de una persona consigo misma y a través de sus acciones motrices en relación con los demás o con el entorno y que evoluciona a lo largo de la vida en función de sus capacidades y sus habilidades. Ser competente en la motricidad supone precisión al interpretar las situaciones que reclaman una acción motriz eficaz en los contextos de intervención, que la respuesta se ajuste a las demandas de la tarea, situación o problema motriz y, también, la valoración funcional y emocional de dicha respuesta; es decir, hay que aprender a reconocer lo que es posible o no realizar, a ajustar las soluciones a las diferentes situaciones y a evaluar la consecuencia de las acciones. Todo ello va a permitir que las personas gestionen su actividad física colaborando en la mejora de su salud, autoestima y eficiencia motriz.

Contribución a las competencias

La educación basada en competencias permite identificar los resultados del aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador orientado a la aplicación de los saberes adquiridos, con el objeto de que los alumnos y alumnas consigan su desarrollo y realización personal, el ejercicio de la ciudadanía activa, la incorporación satisfactoria a la vida adulta y la participación en un aprendizaje permanente a lo largo de la vida. Desde esta perspectiva, la materia de Educación Física, a través de la competencia motriz, está comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, emocional y social posible en un ambiente saludable. La contribución de la materia a las competencias favorece la perspectiva sistémica de los aprendizajes y el tratamiento integral de los contenidos.

De esta manera, contribuye al desarrollo de la competencia en *Comunicación lingüística* (CL) mediante la gran variedad de intercambios comunicativos que se producen en la práctica, el respeto en el uso de las normas que los rigen, el vocabulario específico que se utiliza y el que aporta la Educación Física a otras materias, poniéndose de manifiesto, por ejemplo, en el diálogo como mecanismo para la resolución de conflicto y en la organización del conocimiento, ya que la interacción verbal entre los protagonistas y las protagonistas del proceso de enseñanza y aprendizaje favorecen la construcción colaborativa de significados. La decodificación de mensajes provenientes del ámbito de la motricidad (conductas motrices en los juegos, en los deportes o en la expresión corporal) pone en orden las ideas y el pensamiento sobre la ejecución motriz y su valoración, produciéndose un proceso de interpretación similar al lingüístico en la transformación de un código verbal en otro motriz y viceversa.

Al desarrollo de la *Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología* (CMCT) hay contribución en cuanto el reconocimiento de aspectos ya tratados en etapas anteriores pero que están permanentemente presentes en la acción motriz: aspectos relacionados con el orden y las secuencias de las acciones, las dimensiones, las trayectorias espaciales y formas geométricas, las velocidades y la interpretación del comportamiento

motor a través de diversas unidades de medida; y todo ello haciéndose más complejos por la influencia del desarrollo madurativo de la adolescencia en los componentes cuantitativos y cualitativos de la conducta motriz y, en consecuencia, de la competencia motriz. De este modo hay una nueva dimensión del posicionamiento de los escolares con relación a sí mismos, a los objetos y en la interacción con los demás, que permitirán la observación, identificación y comprensión de hechos y sucesos mediante la interiorización y la reflexión sobre su propio movimiento.

Además, el conocimiento y comprensión del funcionamiento del cuerpo, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud, la prevención de riesgos derivados del sedentarismo y la reflexión sobre el efecto que determinadas prácticas tienen en el organismo y en el entorno donde se desarrollan, reforzarán las capacidades presentes en la competencia básica en ciencia.

La indagación, selección, análisis e integración de información y experiencias relacionadas con los distintos entornos tecnológicos de enseñanza y aprendizaje y su transferencia al ámbito motor constituyen indicadores que favorecen el desarrollo de la *Competencia digital* (CD). El protagonismo de esta competencia en nuestra sociedad se observa en que nuestro alumnado dispone de utensilios digitales con múltiples aplicaciones que ofrecen información para la orientación en entornos urbanos o naturales, de cuantificación de distancias o gasto energético, etc. Pero también para el análisis cualitativo del movimiento realizado. El uso de estas aplicaciones en el ámbito educativo, debe realizarse valorando críticamente su utilidad por cuanto los mensajes referidos al cuerpo pueden distorsionar la propia imagen corporal. En este sentido, tampoco es desdeñable la reflexión sobre la información ofrecida por diferentes medios de comunicación a los que solemos acceder a través de la red y que podemos aprovecharnos de ésta para el acercamiento a nuestros propios referentes culturales (bien sean manifestaciones deportivas, artísticas o nuestros juegos y deportes populares y tradicionales).

El desarrollo de la competencia de *Aprender a aprender* (AA) es inherente a la Educación Física. Dos dimensiones son básicas: hacer consciente al alumnado de sus capacidades y limitaciones como punto de partida de un progreso hacia un estado de bienestar psicofísico, y favorecer la comprensión de la funcionalidad y de las posibilidades de transferencia de sus aprendizajes motrices. Así, la conciencia de los efectos que la actividad física tiene en la salud individual y colectiva, la reflexión sobre los cambios de nuestro cuerpo a lo largo de nuestra vida y la motivación, el esfuerzo personal y la voluntad, se enfocan hacia esta competencia desde la competencia motriz. Tal reflexión promoverá la realización de tareas motrices con diferentes niveles de complejidad, teniendo en cuenta tanto la maduración como el establecimiento de metas alcanzables que generen autoconfianza y un progresivo desarrollo de una actitud responsable y autónoma en el alumnado hacia su propio aprendizaje.

Se contribuye al desarrollo de las *Competencias sociales y cívicas* (CSC), tomando en consideración las interacciones sociales que se producen en los contextos de aprendizaje, en la propia estructura y dinámica de las tareas, los espacios, recursos y entornos que se utilizan para el desarrollo de las sesiones. Igualmente, la realización de actividades físicas sociomotrices o que hagan más significativa la relación social y el respeto a las demás personas, propicia el desarrollo de habilidades sociales y de actitudes inclusivas.

Son aspectos de esta competencia en Educación Física la asunción o la elaboración de normas para la actuación individual y colectiva, la aceptación tanto de las diferencias como de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas y la promoción de la igualdad de oportunidades, la incorporación del diálogo y la mediación en la resolución de conflictos partiendo del respeto a la autonomía personal.

El análisis y valoración del deporte como hecho cultural y fenómeno social ofrece diversas opciones de intervención (como participante, espectador o consumidor).

La aportación del área al desarrollo del *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor* (SIEE), parte de la autonomía personal, emplazando al alumnado a tomar decisiones con progresiva emancipación sobre aspectos de ejecución y de organización de las distintas tareas motrices, promoviendo actitudes de autosuperación y perseverancia para la consecución de sus propios logros. A través de la resolución de problemas motrices y que incidan sobre los mecanismos de la acción motriz, se contribuye al desarrollo de la creatividad, afrontando la búsqueda de soluciones de forma individual o colectiva.

Finalmente, se contribuye al desarrollo de la *Conciencia y expresiones culturales* (CEC) a través de la comunicación creativa de ideas, sentimientos, emociones y vivencias, por medio de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento. Se logra, asimismo, mediante la práctica, la valoración crítica y la aceptación de diferentes manifestaciones sociales de la motricidad (actividades expresivas, lúdicas y deportivas) en las que destacamos las diferentes manifestaciones culturales motrices de Canarias.

Contribución a los objetivos de etapa

La Educación Física contribuye en el desarrollo de los objetivos generales de esta etapa en tanto participa de una educación inclusiva. Sobre todo al conocer el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetando las diferencias, afianzando hábitos de cuidado y salud corporales e incorporando la Educación Física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social, propiciando la valoración crítica de los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente para contribuir a su conservación y mejora. Desde este punto de partida, contribuiremos al desarrollo de otros objetivos de la etapa.

A través de la convivencia en el desarrollo de las tareas motrices, el alumnado deberá asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás con independencia de géneros o condiciones, desarrollar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática, adquiriendo hábitos de disciplina en su propio trabajo individual o en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

También desde nuestra materia se promueven las capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, la prevención y la resolución pacífica de los posibles conflictos que se den mediante actitudes contrarias a la violencia, el respeto de los derechos humanos, a las diferentes culturas y las diferencias entre personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad en las práctica de las actividades físicas.

El empleo correcto del lenguaje es un aspecto esencial en el que la utilización de las fuentes de información con sentido crítico para adquirir o apoyar nuevos conocimientos, especialmente en el campo de las tecnologías de la información y la comunicación, se hace necesario.

El conocimiento, valoración y respeto por los aspectos básicos del deporte como creación de la cultura, del que disponemos un amplio repertorio en nuestro patrimonio, así como apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones motrices expresivas que utilizan diversos medios de representación.

Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas pero que se apoyan, como las que configuran los ámbitos científicos o sociales.

Desde la Educación Física también desarrollamos la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal, la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades, pero también la creatividad.

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables

Los criterios de evaluación son el elemento referencial en la estructura del currículo, cumpliendo, por tanto, una función nuclear, dado que conectan todos los elementos que lo componen: objetivos de la etapa, competencias, contenidos, estándares de aprendizaje evaluables y metodología. Debido a este carácter sintético, la redacción de los criterios facilita la visualización de los aspectos más relevantes del proceso de aprendizaje en el alumnado para que el profesorado tenga una base sólida y común para la planificación del proceso de enseñanza, para el diseño de situaciones de aprendizaje y para su evaluación.

Los criterios de evaluación encabezan cada uno de los bloques de aprendizaje en los que se organiza el currículo, estableciéndose la relación de estos criterios con las competencias a las que contribuye, así como con los contenidos que desarrolla. Además, se determinan los estándares de aprendizaje evaluables a los que se vincula cada criterio de evaluación, de manera que aparecen enumerados en cada uno de los bloques de aprendizaje.

Estos criterios de evaluación constan de dos partes indisolublemente relacionadas, que integran los elementos prescriptivos establecidos en el currículo básico:

- El enunciado, elaborado a partir de los criterios de evaluación establecidos en el mencionado currículo básico.
- La explicación del enunciado, elaborada a partir de los estándares de aprendizaje evaluables establecidos para la etapa, graduados en cada curso mediante una redacción holística.

De esta forma, la redacción holística de los criterios de evaluación del currículo conjugan, de manera observable, todos los elementos que enriquecen una situación de aprendizaje competencial: hace evidentes los procesos cognitivos, afectivos y psicomotrices a través de verbos de acción; da sentido a los contenidos asociados y a los recursos de aprendizaje sugeridos; apunta metodologías favorecedoras del desarrollo de las competencias; y contextualiza el escenario y la finalidad del aprendizaje que dan sentido a los productos que elabora el alumnado para evidenciar su aprendizaje.

De este modo se facilita al profesorado la percepción de las acciones que debe planificar para favorecer el desarrollo de las competencias, que se presentan como un catálogo de opciones abierto e inclusivo, que el profesorado adaptará al contexto educativo de aplicación.

Como principios de evaluación se asumen la individualización, el carácter formativo, la participación de los agentes, el seguimiento y el ajuste del programa. El primero de estos principios se justifica en el respeto a la diversidad de manifestaciones de las capacidades físicas y motrices, según el principio de inclusión educativa, así como el progreso personal y singular del alumnado. El segundo, se explica porque la evaluación actúa como flujo de información continua que sitúa el aprendizaje y reorienta la enseñanza durante el desarrollo del proceso. El tercer principio, se justifica por pretender que los juicios y valoraciones tengan un valor ético y el consenso necesario. El cuarto principio se explica por sistematizar la actuación docente, permitiendo la reflexión y la toma de decisiones sobre el programa. Un aspecto que se hace imprescindible para conseguir los fines propuestos es que la práctica lleve aparejada la reflexión sobre lo que se está haciendo, el análisis de la situación y la toma de decisiones. También hay que incidir en la valoración de las actuaciones propias y ajenas y en la búsqueda de fórmulas de mejora, para lo cual, la evaluación formativa, la coevaluación y la heteroevaluación ofrecen numerosas ventajas.

Para dotar de coherencia estos principios, se establecen como núcleo del currículo los criterios de evaluación, que tratan de proporcionar en sus enunciados aquellas capacidades, competencias y aprendizajes que serán objeto de valoración en función de las metas educativas establecidas. En su

explicación, en la que se atiende a los procesos psicoevolutivos del alumnado ya sus capacidades, se identifican las posibles referencias para el balance individual del aprendizaje y de la enseñanza, orientando así el procedimiento y el tipo de instrumento que se emplee. Este, en cualquier caso, no puede ser un instrumento cerrado y de tendencia tecnológica sino que nos permita estructurar el proceso mediante una guía adecuada, ágil y fundamentada que facilite incluso, la elaboración de tareas e informes correspondientes de los estudiantes.

Esta función formativa, para ser efectiva, debe incardinarse en las propias sesiones. Así ocurre cuando se incide en la toma de decisiones en las tareas y situaciones motrices cada vez más complejas para favorecer una mejora de la ejecución motriz, con la aplicación de nuevas habilidades específicas, con la adaptación a distintas situaciones expresivas o de juego cooperativo; con la mejora en las capacidades coordinativas, físicas, etc.

Los estándares se corresponden con indicadores de logro y desempeño personal de acciones y de conductas en términos de competencia motriz. No deben entenderse como indicadores normativos de evaluación, sino como hitos de consecución que pueden ser desarrollados por el alumnado en diferentes niveles a los que afecte dicho estándar porque el sentido de la misma competencia motriz abarca toda la vida de la persona.

La propuesta de estándares persiguen, en su conjunto, destacar aprendizajes necesarios para practicar un conjunto variado de actividades físicas; comprender los conceptos, principios, estrategias y tácticas asociadas al desarrollo motor y aplicarlos en el aprendizaje y en la práctica de actividades físicas; practicar de forma regular actividad física; alcanzar y mantener una adecuada aptitud o condición física relacionada con la salud; mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros; y valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el placer, el desafío, la expresión personal y la interacción social. Su incorporación en la explicación de los criterios permite dar coherencia a los principios de inclusión educativa.

Contenidos

Entre los procedimientos implícitos en la competencia motriz hay que destacar la percepción, la interpretación, el análisis, la ejecución, la evaluación y la creación de las acciones motrices. Por lo tanto, el desarrollo de la competencia motriz supone la movilización de diferentes capacidades, tanto las del ámbito motor, como las del cognitivo, el emocional y el social en tanto la persona piensa, siente, se mueve y se relaciona.

Los conocimientos destacables que se combinan con dichos procedimientos están relacionados con la corporeidad, con la motricidad, con la salud, con los sistemas de mejora de las capacidades motrices, con los usos sociales de la actividad física, con la mejora de las habilidades que ya se poseen y con la adquisición de otras nuevas; y las actitudes derivadas de la valoración y el sentimiento acerca de sus propias limitaciones y posibilidades, el disfrute de la práctica, la relación con los demás... redundarán en un individuo más competente para afrontar cualquier situación motriz.

La selección de contenidos que se ofrece se hace partiendo de un principio básico: disponer de un carácter flexible para que el profesorado los adapte a las características socioculturales del entorno del centro educativo y a la diversidad del alumnado.

Como conocimientos para la etapa, el alumnado deberá partir de la práctica físico-motriz para la comprensión y valoración de sus efectos en la mejora de la salud y la autoestima, adoptando una actitud crítica y consecuente sobre los estereotipos sociales que se asocian a la identidad corporal. Se asocian a este ámbito de conocimientos la aplicación autónoma de calentamientos generales y específicos, así como de vueltas a la calma en diferentes contextos y situaciones motrices, las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios en la práctica de actividades físico-motrices y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana, o la valoración de los hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una

actividad física segura y saludable (posturas correctas en la realización de la práctica físico-motriz, principales aportes energéticos y nutricionales que una dieta equilibrada otorga a la actividad física y la salud, crítica ante los estereotipos sociales que se asocian a las prácticas físico-motrices desde distintos medios de comunicación).

Otro grupo de conocimientos lo configura el desarrollo de sus posibilidades de rendimiento motor mediante una composición adecuada de las capacidades físicas y de las conductas motrices. De este modo, la elaboración y ejecución de planes sencillos de aplicación de métodos y sistemas de acondicionamiento adecuados a la mejora de sus capacidades físicas básicas, en particular de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, previa valoración de sus posibilidades y limitaciones, mostrando autoexigencia en su aplicación y reconociendo los efectos positivos y negativos que éstos tienen en los sistemas orgánicos-funcionales y en la salud. También se resalta la importancia de la aplicación de las habilidades motrices adquiridas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices, sean en entornos habituales o en el medio natural, considerando la lógica de dichas situaciones, reconociendo aspectos básicos de su estructura y los mecanismos perceptivos, de decisión y de ejecución en la resolución de los problemas motores planteados, aceptando el nivel alcanzado y valorando críticamente los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado, la participación de forma activa, autónoma y creativa en diferentes actividades físico-motrices, respetando las normas y reglas establecidas, evitando discriminaciones y valorándolas como un recurso adecuado para la ocupación del tiempo libre. Además de la utilización y valoración de los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación y expresión creativa y como elemento cultural.

La lógica interna de las situaciones motrices se convierte en una herramienta esencial para ofrecer los contenidos que reflejen tanto las manifestaciones culturales de la sociedad en la que vivimos como nuevas formas que permitan ocupar de forma activa el tiempo de ocio. Hay pocos temas sobre los que exista un consenso tan amplio como la afirmación de que la actividad física repercute positivamente en la salud, o pocos fenómenos que tengan una repercusión social tan incontestable como el deporte.

La autonomía del alumnado en la gestión de su propia práctica va a requerir que todos esos conocimientos y habilidades acerca de la conducta motriz se contextualicen, de modo que la competencia motriz se manifieste en lo referido a ergonomía, expresividad, rendimiento, recreación, planificación, etc., y serán las motivaciones o las necesidades del alumnado las que determinarán el grado de especialización que se deba plantear en el desarrollo de las habilidades específicas de los diferentes tipos de actividades físicas. Esa adaptación de la oferta de actividades a los intereses y posibilidades del alumnado facilita la consolidación de actitudes de interés, de disfrute, de respeto, o de solidaridad y cooperación, y proporciona recursos para que el alumnado pueda orientarse hacia estudios superiores relacionados con la actividad física. Para ello el profesorado debe hacer hincapié en el sentido de la responsabilidad, tanto sobre el propio aprendizaje como sobre la utilización de los materiales, las medidas de seguridad o la organización de actividades. La valoración de ese grado de responsabilidad, así como de la creatividad y la iniciativa, ayudará a multiplicar los efectos positivos de las mismas, elevando el nivel de compromiso de quienes las llevan a la práctica.

En todo el proceso, la aplicación de la competencia informacional y las tecnologías de la información y la comunicación para el desarrollo de los contenidos de la materia y como recurso para la mejora del aprendizaje se configura en un apoyo de la práctica motriz, sobre todo si se emplean como comunicación audiovisual de los productos solicitados y esperados de aprendizaje. También otros aspectos relacionados con los elementos transversales del currículo, como la comprensión lectora o la expresión oral y escrita, que deben estar presentes, deben entenderse subsidiarios del compromiso motor, no restando tiempo de práctica. La combinación de las tecnologías de la información y la comunicación ofrecen una vía útil para conseguirlo.

Por otra parte, en cuanto a la adopción de comportamientos sanos, es muy importante tener en cuenta que se estima que hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela, tal y como recoge el informe Eurydice, *Physical education and sport at school in Europe* (2013). Por ello la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante en el horario del alumnado si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados que influye en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. El citado informe, siguiendo las pautas marcadas por la Organización Mundial de la Salud, aconseja para estas edades, tal como se recoge en la Disposición Adicional Cuarta, sesenta minutos diarios de actividad física enfocada a la salud.

Orientaciones metodológicas y estrategias didácticas

En general, los procesos de enseñanza y aprendizaje han de seguir una metodología que permita integrar distintos modelos, métodos, estrategias y técnicas pedagógicas con las que plantear las tareas al alumnado. El grado de apertura de estas estrategias marcará su orientación hacia la instrucción, la participación y la emancipación en función del objetivo, su dificultad, el momento o la situación de enseñanza en que se encuentre, así como las variables de organización de las actividades, recursos y agrupamientos. El desarrollo didáctico de los contenidos debe contribuir al desarrollo de las competencias a partir de la generación de entornos de aprendizaje inclusivos orientados a que las tareas estén al alcance de todo el alumnado en su diversidad, de forma que el alumnado participe activa y significativamente en la práctica con independencia de su competencia motriz de partida. Para ello, puede ser necesario modificar algún aspecto del contexto de aprendizaje (el espacio, el tiempo, los materiales, las reglas de la tarea, la comunicación motriz, etc.) o establecer ayudas puntuales (visuales, sonoras o kinestésico-táctiles) para el alumnado que presente mayores dificultades, y así facilitar la participación activa de todo el grupo. Para facilitar este proceso de inclusión, el profesorado debe ofrecer situaciones motrices en contextos variados, desde situaciones en las que únicamente se trata de controlar los propios movimientos en un medio estable o de conocer mejor las propias posibilidades, hasta otras en las que las acciones deben responder a estímulos externos y coordinarse con las actuaciones de cooperación u oposición y en las que las características del medio pueden ser cambiantes para asegurar la participación activa y significativa de todo el alumnado, independientemente de sus capacidades. Por tanto, se propone el principio de inclusión como modelo educativo que reemplace al modelo integrador predominante.

En muchos casos, estas propuestas se van a desarrollar en grupo en los que el alumnado debe asumir diferentes roles y responsabilidades, incluyendo el liderazgo, la dirección o el arbitraje; constituye una oportunidad para incidir sobre capacidades de inserción social. Asimismo, se han de plantear las estrategias apropiadas para la solución de las diferentes situaciones motrices, el análisis crítico de los productos que oferta el mercado relacionados con las actividades físicas y el desarrollo de la autoestima. El tratamiento didáctico de todos ello debe facilitar, por una parte, una vivencia positiva de la práctica y, por otra, una reflexión rigurosa en la que el alumnado disponga del componente cognitivo y volitivo necesario para dar el paso desde la creencia general de que la actividad física es buena para la salud hacia la consolidación de la actitud hacia dicha práctica.

A partir de esta contextualización en una materia con una riqueza y matices tan sutiles, difícilmente estos criterios de evaluación se pueden entender como un todo en sí mismos, pero en ellos se constituyen los aprendizajes imprescindibles de cada nivel y, en su conjunto, los de la etapa, manteniendo una relación inherente con los diferentes elementos curriculares

Curso 1.º Educación Secundaria Obligatoria

Criterio de evaluación

1. Incrementar las capacidades físicas y coordinativas básicas, previa valoración del nivel inicial, utilizando los valores de la frecuencia cardíaca como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo y adoptando hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.

Con este criterio se pretende comprobar la autoexigencia del alumnado en cuanto a su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas y coordinativas relacionadas con la salud, teniendo en cuenta su proceso madurativo personal. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza, resistencia y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido. Asimismo, se comprobará el empleo de los valores de la frecuencia cardíaca con el fin de ajustar progresivamente el esfuerzo, aplicando pausas de recuperación adecuadas.

Asimismo, se constatará con este criterio si el alumnado identifica y adopta determinados hábitos y conductas relacionadas con la higiene, la alimentación, la profilaxis de la actividad física, la actitud postural y el consumo responsable. Se comprobará también el uso de la indumentaria adecuada, la adopción de posturas correctas, el uso de las normas de seguridad y prevención de lesiones, si la hidratación es la correcta, el uso de técnicas de respiración y relajación y si atiende a su higiene personal.

COMPETENCIAS: AA,
CSC, SIEE, CEC

Estándares de aprendizaje evaluables

relacionados

14, 18, 20, 21, 22, 23.

Contenidos

1. Educación Física y salud. Conceptos básicos y objetivos. Su tratamiento desde la práctica físico-motriz.
2. Capacidades físicas y coordinativas básicas relacionadas con la salud. Conceptos básicos. Definición y clasificación general. Aplicación al desarrollo de juegos motores y deportivos.
3. Acondicionamiento de la resistencia, fuerza general, velocidad, flexibilidad.
4. Estructura y funcionalidad del cuerpo. Función del aparato locomotor y sistema cardiovascular en la actividad física. Práctica de actividades físico-motrices para su desarrollo, mantenimiento y comprensión.
5. Adquisición y toma de conciencia de las posturas corporales adecuadas en la práctica de actividades físico-motrices y en situaciones de la vida cotidiana.
6. Aplicación de normas básicas y principios generales para la

prevención de accidentes y tratamiento de lesiones durante la realización de actividades físico-motrices.

7. Fortalecimiento de la musculatura de sostén. Práctica de ejercicios de movilidad articular, tonificación muscular y relajación.

8. Autonomía en los hábitos alimenticios e higiénicos para la mejora de las capacidades físicas, la salud, y de la calidad de vida

9. Actitud de autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices. Adecuación del esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación.

10. Uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.

Criterio de evaluación

2. Aplicar las habilidades motrices a la resolución de distintos problemas motores en distintos entornos y en situaciones motrices individuales y colectivas, aceptando el nivel alcanzado y utilizando los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y la motricidad, con especial atención a las prácticas motrices, rítmicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.

Mediante este criterio, se valorará si el alumnado es capaz de aplicar las habilidades específicas a un deporte individual o colectivo o a un juego motor como factor cualitativo del mecanismo de ejecución. Además, se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, si acepta dicho nivel alcanzado con autoexigencia y si es capaz de resolver los problemas motores planteados. Se trata de verificar si el alumnado es capaz de regular y ajustar sus acciones motrices para lograr una toma de decisiones que le permitan desenvolverse con cierta eficacia y eficiencia en las distintas situaciones motrices.

También se pretende evaluar la capacidad del alumnado para comunicar individual y colectivamente un mensaje a las demás personas, escogiendo alguna de las técnicas de expresión corporal trabajadas. Se analizará la capacidad creativa, así como la adecuación y la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida. También se podrán valorar todos aquellos aspectos relacionados con el trabajo en equipo para la preparación de la actividad final. Asimismo, se trata de que el alumnado practique y valore los juegos, deportes y bailes tradicionales canarios como parte de su patrimonio cultural.

Asimismo, se constatará si el alumnado identifica el significado de las señales necesarias para completar un recorrido y, a partir de su lectura, seguirlas para realizarlo en el orden establecido. También se valorará la capacidad de desenvolverse y actuar respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.

**COMPETENCIAS: CL,
CMCT, AA, CSC,
SIEE, CEC**

Estándares de aprendizaje evaluables relacionados

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.

Contenidos

1. El deporte como fenómeno sociocultural. Su tratamiento y comprensión desde la práctica en diferentes situaciones psicomotrices y sociomotrices.
2. Las fases del juego en los deportes sociomotrices: práctica, conceptos y objetivos.
3. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, reglamentarios y estratégicos de algún deporte psicomotriz.
4. Aplicación de mecanismos de percepción, decisión y ejecución para el desarrollo de habilidades motrices vinculadas a situaciones lúdicas y

deportivas.

5. Realización de juegos motores y tareas físico-motrices grupales modificadas, regladas o adaptadas para el aprendizaje de los aspectos comunes a los deportes sociomotrices.
 6. Práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias, aplicando las habilidades motrices implicadas en su realización.
 7. Práctica de actividades físico-motrices en el medio natural.
 8. Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo.
 9. El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la consciencia corporal, el espacio, el tiempo y el uso de objetos a las actividades expresivas.
 10. Realización de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.
 11. Práctica de actividades en las que se combinan distintos tipos de ritmos y el manejo de objetos.
 12. Identificación, origen y práctica de los principales juegos y bailes de Canarias.
-

Criterio de evaluación

3. Realizar la activación y la vuelta a la calma de manera autónoma.

Con este criterio, se comprobará si el alumnado es capaz de seleccionar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma de la fase inicial o fase de activación y la fase final de la sesión o vuelta a la calma, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud.

**COMPETENCIAS: CL,
CMCT, AA, CSC**

Estándares de aprendizaje evaluables

relacionados

24, 25.

Contenidos

1. Activación general y vuelta a la calma. Concepto y fases.
Aplicación y valoración como hábitos saludables al inicio y final de una actividad físico-motriz.

Criterio de evaluación

4. Mostrar tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices y artístico-expresivas, aceptando las reglas y normas establecidas, considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo y valorándolas como formas de recreación y de ocupación saludable del tiempo libre.

Se trata de constatar con este criterio si el alumnado concibe el juego y el deporte como modelos recreativos con los que organizar el tiempo libre. Se comprobará si concibe estas actividades como parte integrante del tiempo de ocio activo y las emplea en prácticas libres. También si adopta una actitud crítica ante los aspectos que rodean el espectáculo deportivo: el consumo de atuendos o las manifestaciones agresivas.

Este criterio trata de comprobar si el alumnado, por encima del resultado de su actuación individual y de equipo, tiene una actitud de tolerancia basada en el conocimiento de sus propias posibilidades y limitaciones, así como las de las otras personas. Igualmente, se trata de comprobar la aceptación de las reglas y normas como principios reguladores y la actuación personal basada en la solidaridad, el juego limpio y la ayuda mutua, considerando la competición como una dificultad favorecedora de la superación personal y del grupo y no como una actitud hacia los demás.

**COMPETENCIAS: CL,
CMCT, AA, CSC****Estándares de aprendizaje evaluables****Contenidos**
relacionados

27, 28, 29, 30, 31, 33, 35.

2. Actitud crítica ante los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y actitud responsable hacia prácticas nocivas para la salud individual y colectiva.
3. Respeto a la diversidad de ejecuciones en la práctica de actividades físico-motrices.
4. Conciencia y aceptación de la propia realidad corporal, de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz
5. Participación en los diferentes juegos y actividades físicas y respeto a la diversidad de prácticas.
6. Aceptación del propio nivel de ejecución y autoexigencia en su mejora.
7. Valoración de las actividades físicas como una forma de autosuperación y mejora de la salud.
8. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades físicas, juegos y deportes practicados.
9. Actitud reflexiva y crítica ante los comportamientos antisociales

relacionados con la práctica deportiva.

10. Aceptación y respeto de las normas de conservación del entorno habitual y del medio natural en la práctica físico-motriz.

11. Disposición favorable a la desinhibición y respeto hacia la realización de actividades de expresión corporal y baile.

Criterio de evaluación

5. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.

Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado enriquece su conocimiento y amplía su aprendizaje desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas) que se le planteen, así como en la organización de eventos (concursos, olimpiadas, muestras, torneos,...) empleando las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos...) para realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos educativos online, publicar en sitios web, probar o crear productos utilizando videojuegos activos o aplicaciones móviles o generar presentaciones, pósters, infografías o cualquier otra producción digital, con autonomía e intención creativa, combinando el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje, con el fin último de que el uso de la tecnología consiga motivar su aprendizaje y transferir lo aprendido a la ocupación saludable de su tiempo libre.

**COMPETENCIAS: CL,
CMCT, CD, AA,
CSC, SIEE**

Estándares de aprendizaje evaluables

36, 37.

- | Estándares de aprendizaje evaluables | Contenidos |
|--------------------------------------|---|
| 36, 37. | <p>12. Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.</p> <p>13. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.</p> |

Curso 2.º Educación Secundaria Obligatoria

Criterio de evaluación

1. Incrementar las capacidades físicas y coordinativas, con especial incidencia en la resistencia aeróbica y flexibilidad, previa valoración del nivel inicial, utilizando los índices de la frecuencia cardíaca, la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo, vinculando los hábitos higiénicos y posturales a una práctica físico-motriz y expresiva segura y saludable.

Con este criterio se pretende que el alumnado identifique la influencia de la actividad física sobre los distintos sistemas orgánico-funcionales, distinguiendo los efectos beneficiosos o perjudiciales que éstos tiene sobre la salud individual y colectiva. Se trata de verificar si el alumnado es capaz de constatar la mejora general de su organismo en la práctica físico-motriz e identificar las causas que provocan dicha mejora.

También se constatará si el alumnado identifica, asume y relaciona el funcionamiento del aparato locomotor y sistema cardiovascular, la respiración, y una adecuada alimentación e hidratación con la realización de actividades físico-motrices. Se verificará, también si es capaz de hacer modificaciones y ajustes en su tono muscular adoptando las posturas más correctas que reviertan en la mejora de su estado general y de sus producciones físico-motrices.

Asimismo, se pretende comprobar que el alumnado se muestra autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas relacionadas con la salud, teniendo en cuenta su proceso madurativo personal. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido. Asimismo, se comprobará el empleo de los valores de la frecuencia cardíaca con el fin de ajustar progresivamente el esfuerzo, aplicando pausas de recuperación adecuadas.

COMPETENCIAS: AA,
CSC, SIEE, CEC

Estándares de aprendizaje evaluables | Contenidos

relacionados

14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.

14. Aportaciones de la Educación Física a la salud individual y colectiva. Su comprensión desde la práctica físico-motriz.

15. Acondicionamiento físico general: resistencia aeróbica y flexibilidad, con especial incidencia en el control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardíaca y la conciencia de la movilidad articular y la elasticidad muscular.

16. Vinculación del funcionamiento del aparato locomotor y del sistema cardiovascular con la realización de actividades físico-motrices relacionadas con la salud.

17. Reconocimiento y adopción de posturas saludables en la práctica de actividades físico-motrices.

18. Importancia, y reconocimiento y adquisición de una adecuada hidratación durante la práctica habitual de la actividad física.
19. Práctica de actividades físicas, deportivas y lúdico-recreativas y sus efectos en la prevención de determinados hábitos nocivos para la salud (sedentarismo, tabaco, drogas, alcohol...).
20. Identificación de ejercicios contraindicados como medio para la prevención de lesiones en las actividades físico-motrices.
21. Importancia de la autoexigencia y autoconfianza en la realización de actividades físico-motrices, ajustando el esfuerzo y ritmo respiratorio a cada situación motriz.
22. Reconocimiento de la importancia del mantenimiento y cuidado de espacios, materiales e indumentaria. Cumplimiento de las normas básicas durante la práctica físico-motriz.

Criterio de evaluación

2. Aplicar las habilidades motrices y coordinativas específicas a distintas situaciones psicomotrices y sociomotrices en distintos entornos, considerando tanto los aspectos básicos de su lógica en la resolución de problemas motores como los fenómenos socioculturales que se manifiestan en ellas, aceptando el nivel de ejecución alcanzado y utilizando los recursos expresivos de la motricidad, con especial atención a las manifestaciones prácticas lúdicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.

Mediante este criterio se valorará el reconocimiento y la aplicación de sus habilidades motrices específicas a un deporte individual, colectivo o a un juego motor, como factor cualitativo del mecanismo de ejecución. Además, se constatará si el alumnado identifica los fenómenos socioculturales que se manifiestan, realizando una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución y resolviendo los problemas motores planteados.

**COMPETENCIAS: CL,
CMCT, AA, CSC,
SIEE, CEC**

También se pretende comprobar si el alumnado identifica los usos y medios más adecuados para realizar las actividades de senderismo (tipos de marcha, duración, características del terreno, normas de seguridad, equipamiento...) y orientación (conocimiento del centro, observación de la naturaleza, talonamiento, planos, mapas, brújula...), ya sea en entornos habituales o en el medio natural.

Igualmente se pretende evaluar la capacidad del alumnado para realizar movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo y su intencionalidad.

Asimismo, se pretende constatar que el alumnado es capaz de ejecutar distintos bailes y prácticas lúdico-deportivas tradicionales y autóctonas de Canarias, identificándolos como parte de su patrimonio cultural. También se valorará su interés por conocerlas y practicarlas siguiendo la lógica de sus estructuras, mostrando respeto por las tradiciones durante su realización.

Estándares de aprendizaje evaluables relacionados	Contenidos
--	-------------------

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11.

23. Realización de tareas físico-motrices dirigidas al aprendizaje de las estructuras de algún deporte psicomotriz y sociomotriz (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias), con especial atención a los tradicionales de Canarias.
 24. Práctica y recopilación de bailes de Canarias.
 25. Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.
 26. Realización y aceptación de conductas cooperativas y solidarias en las sesiones de Educación Física y otros contextos, dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos individuales y de grupo.
 27. Experimentación, a través del gesto y la postura, de actividades expresivas encaminadas al control corporal y a la comunicación no verbal con los demás.
 28. Improvisación de situaciones expresivas individuales y colectivas como medio de comunicación espontánea.
 29. Realización de prácticas físico-motrices en el medio natural: senderismo y orientación.
 30. Identificación y uso de los medios más adecuados para desarrollar actividades físico-motrices en el entorno habitual y en el medio natural.
-

31. Realización de actividades lúdico-recreativas en el medio natural, incidiendo en su respeto, conservación y mejora.

Criterio de evaluación

3. Realizar la activación (general y específica) y la vuelta a la calma, de manera autónoma.

Este criterio comprobará que el alumnado es capaz de seleccionar y aplicar propuestas de actividades encaminadas a la realización autónoma de la activación al comienzo de la sesión, tanto general como específica, y la vuelta a la calma, asimilando sus fundamentos generales, utilidad y beneficios para la salud. Habrán de recogerse en formato escrito o digital para que puedan ser utilizadas al inicio y final de actividades físicas genéricas o específicas.

**COMPETENCIAS: CL,
CMCT, AA, CSC**

Estándares de aprendizaje evaluables

relacionados

24, 25, 26.

Contenidos

32. Finalidad de la activación y la vuelta a la calma. Activación general y específica. Conceptos básicos y puesta en práctica.

33. Realización y recopilación de juegos y ejercicios aplicados a la fase inicial o activación y a la fase final o vuelta a la calma.

Criterio de evaluación

4. Mostrar tolerancia y solidaridad en la realización de actividades físico-motrices para la consecución de objetivos comunes y considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo, valorándolas como formas de organización saludables del tiempo libre.

Con este criterio se trata de comprobar si el alumnado, por encima del resultado de su actuación individual o colectiva, tiene una actitud de solidaridad y cooperación encaminada a la consecución de objetivos comunes, aceptando sus propias posibilidades y limitaciones, así como las de los demás. El diálogo sobre la estrategia colectiva, su organización y puesta en práctica, la disposición para asumir roles durante el juego con actitud positiva y esfuerzo, la aportación de las propias habilidades básicas o específicas o las actitudes respetuosas hacia las normas y las demás personas que intervienen en el juego contribuyen al cumplimiento de este criterio.

**COMPETENCIAS: CL,
CMCT, AA, CSC**

Estándares de aprendizaje evaluables relacionados

27, 28, 29, 30, 31, 33, 35.

Contenidos

34. Aceptación de su propia imagen corporal y la de los demás, potenciando sus posibilidades y respetando sus limitaciones.
35. Reconocimiento de los fenómenos socioculturales que se manifiestan a través de la práctica deportiva.
36. Tolerancia y deportividad en la práctica de los diferentes juegos deportivos por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
37. Participación en actividades físico-motrices y respeto a la diversidad en su realización.

Criterio de evaluación

5. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.

Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado enriquece su conocimiento y amplía su aprendizaje desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas) que se le planteen, así como en la organización de eventos (concursos, olimpiadas, muestras, torneos...), empleando las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos...) para realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos educativos online, publicar en sitios web, probar o crear productos utilizando videojuegos activos o aplicaciones móviles o generar presentaciones, pósters, infografías o cualquier otra producción digital, con autonomía e intención creativa, combinando el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje, con el fin último de que el uso de la tecnología consiga motivar su aprendizaje y transferir lo aprendido a la ocupación saludable de su tiempo libre.

**COMPETENCIAS: CL,
CMCT, CD, AA,
CSC, SIEE**

Estándares de aprendizaje evaluables relacionados

36 y 37

Contenidos

38. Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.
39. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.

Curso 3.º Educación Secundaria Obligatoria**Criterio de evaluación**

1. Desarrollar las capacidades físicas y coordinativas de acuerdo con las posibilidades personales, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo personal, reconociendo y valorando los factores que intervienen en la acción motriz y en los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y vinculándolos a la mejora de la salud.

**COMPETENCIAS: AA
CSC SIEE CEC**

Con este criterio se pretende constatar que el alumnado participa en los procesos de mejora de sus capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, incrementando sus niveles iniciales, de acuerdo con sus posibilidades y momento de desarrollo motor; utilizando los métodos básicos (globales y específicos) para su mejora y aplicando los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

También adquieren relevancia en la constatación del criterio si el alumnado asocia de los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud; la adaptación de la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de la condición física; la aplicación autónoma de procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y la identificación de las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables; la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física; la relación del efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida; y la adopción de una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

Asimismo, se comprobará si el alumnado es capaz de identificar y adoptar hábitos sobre los factores básicos de mejora de la salud (higiene personal, alimentación, hidratación y consumo responsable, indumentaria adecuada, uso correcto de espacios y materiales, respeto a la diversidad, conciencia y aceptación de la propia realidad corporal y las normas de seguridad en el ejercicio, incluyendo las técnicas básicas de respiración y relajación).

Estándares de aprendizaje evaluables relacionados	Contenidos
--	-------------------

14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.	
---	--

	40. Acondicionamiento físico de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia, mediante la puesta en práctica de métodos y sistemas.
--	---

	41. Reconocimiento, desde la experiencia físico-motriz, del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el aparato locomotor y en el sistema cardiovascular.
--	---

	42. Vinculación de las capacidades físicas básicas relacionadas con los aparatos y sistemas orgánico-funcionales por medio de la práctica de actividades físico-motrices.
--	---

43. Adopción de una actitud postural saludable en las actividades realizadas y reconocimiento de ejercicios contraindicados.
44. Relación entre alimentación equilibrada, salud y práctica de actividad física.
45. Práctica de actividades físico-motrices y valoración de los efectos que éstas tienen en la salud personal.
46. Aplicación de métodos de relajación y técnicas de respiración como medio para liberar tensiones.
47. Aplicación, reconocimiento y valoración de normas y principios para la prevención de accidentes y lesiones durante la realización de la actividad físico-deportiva.
48. Autonomía en el uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.

Criterio de evaluación

2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.

Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado es capaz de percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los aspectos técnicos, estratégicos y reglamentarios básicos propios de las situaciones motrices propuestas. Asimismo, se constatará si realiza una evaluación ajustada de su nivel de ejecución y toma las decisiones para la resolución de los problemas motores planteados, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia, autoconfianza y superación, con especial incidencia en las situaciones motrices de los juegos y deportes tradicionales de Canarias.

**COMPETENCIAS: CL,
CMCT, AA, CSC,
SIEE, CEC**

Igualmente, se verificará si es capaz de explicar y poner en práctica estos aspectos, tanto en entornos estables como no estables (como las técnicas de orientación y otras actividades en la naturaleza), adaptándolos a las variaciones que se produzcan en los mismos y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. También se valorará el uso de las técnicas de expresión corporal con y sin soporte musical (baile, danza, mimo, dramatización, coreografías...), que incluye la capacidad para combinar espacio, tiempo e intensidad, diseñar y poner en práctica secuencias de movimientos, ajustándolos al ritmo prefijado y a la ejecución de los demás, improvisando, comunicando corporalmente y respetando la diversidad desde una perspectiva inclusiva. Por otro lado, se tendrá en cuenta si participa en el diseño y puesta en práctica de danzas y bailes, con especial dedicación a las manifestaciones artístico-expresivas de Canarias.

Estándares de aprendizaje evaluables relacionados

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Contenidos

Contenidos

49. Práctica de tareas físico-motrices para la aplicación de las estructuras de otros deportes psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias).
50. Participación activa en las diferentes actividades físico-motrices, en juegos y en el deporte sociomotriz escogido.
51. Práctica y recopilación de juegos y deportes tradicionales canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura.
52. Práctica, recopilación y clasificación de bailes tradicionales y populares de Canarias.
53. Ejecución de coreografías simples con base rítmico-musical, de

forma individual y colectiva.

54. Mejora de su control corporal en situaciones motrices complejas.

55. Creación y realización de situaciones motrices expresivas psicomotrices y sociomotrices como medio de comunicación.

56. Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.

Criterio de evaluación**3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de Educación Física relacionándolas con las características de las mismas.**

Con este criterio se pretende que el alumnado prepare y ponga en práctica ejercicios, juegos o tareas motrices propias de cada una de las partes que conforman una sesión de Educación Física, especialmente las vinculadas con las fases inicial y final de la sesión, identificando y seleccionando, además, aquellas tareas motrices que se relacionen y se ajusten al trabajo desarrollado en la fase principal.

**COMPETENCIAS: CL,
CMCT, AA, CSC****Estándares de aprendizaje evaluables**

24, 25, 26.

Contenidos

1. El calentamiento general y específico y la vuelta a la calma.
Estrategias prácticas para su elaboración y ejecución.
2. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos generales y específicos y vueltas a la calma, previo análisis de la actividad físico-motriz que se realiza.
3. Parte Principal de la sesión: Identificación, selección y ejecución de tareas propias de esta fase.

Criterio de evaluación

4. Valorar la práctica de las actividades físico-motrices y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social utilizando de forma segura y responsable el entorno en el que se desarrollan.

Con este criterio se pretende constatar que el alumnado valore el uso de juegos, deportes y otras actividades físico-motrices y artístico-expresivas en distintos entornos (natural, escolar, extraescolar, etc.) como formas de ocio activo y de organización del tiempo libre y de relación con los demás, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. Además, se comprobará si el alumnado conoce y valora las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de estas actividades, poniendo en práctica acciones para prevenir las contingencias (dificultades y riesgos) durante su participación como lugar de uso común para su realización y disfrute.

Asimismo se pretende que sea capaz de respetar a los demás en las tareas motrices individuales y/o colectivas, con independencia de las características personales y niveles de destreza, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. Asimismo, se comprobará que el alumnado muestra tolerancia, solidaridad y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador y colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, valorando críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo a lo largo de la historia y mostrando actitudes de responsabilidad individual y colectiva en la práctica de actividades físico-motrices. Se valorará también si reconoce y valora críticamente la actividad físico-motriz y deportiva en el contexto social actual, considerando la competición como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo.

También se pretende que el alumnado identifique y valore las características de actividades físico-motrices que puedan suponer riesgo para sí mismo o para los demás, adoptando medidas preventivas y de seguridad en el entorno, primeros auxilios básicos, activación de los servicios de emergencia si fuese necesario, teniendo especial atención en aquellas actividades desarrolladas en entornos no estables.

COMPETENCIAS: CL,
CMCT, AA, CSC

Estándares de aprendizaje evaluables | Contenidos relacionados

27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35.

4. Tratamiento del cuerpo y la actividad física a lo largo de la historia y su aplicación a la práctica físico-motriz.
5. Análisis y valoración de los fenómenos socioculturales relacionados con el deporte y su transferencia a la práctica físico-motriz.
6. Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices.
7. Valoración de su imagen corporal, desarrollando una actitud crítica ante los estereotipos corporales que se manifiestan en las diferentes

situaciones motrices.

8. Muestra de actitudes de responsabilidad individual en las actividades sociomotrices y su valoración para la consecución de objetivos comunes.

9. Responsabilidad en la práctica de juegos motores y actividades deportivas al margen de los resultados obtenidos.

10. Aceptación y cumplimiento de las normas de seguridad, protección y cuidado del medio durante la realización de actividades en el entorno habitual y natural.

11. Toma de conciencia de la conservación y mejora del medio natural a través de la realización de actividades lúdicas y recreativas.

Criterio de evaluación

5. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.

Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado enriquece su conocimiento y amplía su aprendizaje desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas) que se le planteen, así como en la organización de eventos (concursos, olimpiadas, muestras, torneos,...) empleando las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos...)para realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir,participar en plataformas y entornos educativos online, publicar en sitios web, probar o crear productos utilizando videojuegos activos o aplicaciones móviles o generar presentaciones, pósters, infografías o cualquier otra producción digital, con autonomía e intención creativa, combinando el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje, con el fin último de que el uso de la tecnología consiga motivar su aprendizaje y transferir lo aprendido a la ocupación saludable de su tiempo libre.

**COMPETENCIAS: CL,
CMCT, CD, AA,
CSC, SIEE**

Estándares de aprendizaje evaluables

relacionados
36 y 37

Contenidos

1. Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.
2. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia.
Análisis y valoración de la información.

Curso 4. ° Educación Secundaria Obligatoria

Criterio de evaluación	COMPETENCIAS:
1. Aplicar los conocimientos sobre actividad física y salud para mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel y valorando las adaptaciones orgánicas, su relación con la salud y la seguridad en la práctica de actividad física.	CMCT, AA, CSC, SIEE, CEC

Con este criterio se pretende que el alumnado demuestre en la práctica 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, procediendo con métodos y sistemas elementales de entrenamiento de las capacidades físicas para elaborar y llevar a la práctica un plan de trabajo sencillo y adecuado al contexto de las sesiones de Educación Física escolar. Este plan debe servir para la mejora de sus capacidades físicas básicas, en general, y, en especial, su resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, atendiendo al uso adecuado de los factores de carga (volumen e intensidad) y de los principios más generales de desarrollo de la condición física (sobrecarga, individualidad, progresión, continuidad...), incluyendo ejercicios de tonificación y flexibilidad que compensen los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes, lo que requiere un análisis del grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física y aplicar 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 (diseño, selección y realización de las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos previo análisis de la actividad física principal de la sesión, selección de los ejercicios o tareas atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal) lo que incluye valorar su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz pero también las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

Finalmente, en relación con todo ello se requiere enjuiciar los efectos en la condición física y la salud de la puesta en práctica de forma regular, sistemática y autónoma de actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida, de los hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física y los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

Estándares de aprendizaje evaluables relacionados	Contenidos
13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 33, 34, 35	<ol style="list-style-type: none"> 1. Funciones de la Educación Física a lo largo de la historia y sus concepciones actuales. 2. Actividades físicas saludables y no saludables.

3. Identificación de los efectos que provoca la intensidad en la práctica de la actividad física sobre los diferentes sistemas orgánico-funcionales y sobre el estado de salud.
4. Valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
5. Valoración del grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
6. Análisis y puesta en práctica de los diferentes métodos y sistemas para la mejora de sus capacidades físicas básicas.
7. Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de alguna capacidad física: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia previa valoración de su condición física.
8. Toma de conciencia y ajuste de posturas saludables en las actividades físicas-motrices y su transferencia a situaciones cotidianas.
9. Práctica de métodos de relajación y técnicas de respiración como medio para regular su esfuerzo, mejorar su rendimiento y como medio para liberar tensiones y su transferencia a diferentes situaciones escolares y no escolares.
10. Valoración de los efectos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, dopaje...) y actividades físico-motrices tienen en la salud personal y colectiva.
11. Identificación de las aportaciones que una alimentación e hidratación equilibrada proporciona a la mejora del rendimiento en la actividad física.
12. Actitud crítica ante los estereotipos corporales relacionados a la sociedad de consumo (trastornos alimentarios, dopaje, modas...) y sus consecuencias para la salud.
13. Desarrollo de la autoexigencia y la autoconfianza en las actividades físico-motrices.

Criterio de evaluación

2. Resolver problemas en situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas), utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos percibidos, interpretando, produciendo y aplicando los fundamentos técnicos, reglamentarios y habilidades específicas propias de las actividades físico-motrices propuestas y valorando su ejecución en condiciones reales o adaptadas.

Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado es capaz de percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los aspectos técnicos, estratégicos y reglamentarios básicos propios de las situaciones motrices propuestas. Asimismo, se constatará si realiza una evaluación ajustada de su toma las decisiones y nivel de ejecución para la resolución de los problemas motores planteados ajustando la realización de las habilidades específicas a los requerimientos en las

**COMPETENCIAS: CL,
CMCT, AA, CSC,
SIEE, CEC**

situaciones motrices individuales o colectivas, preservando la seguridad y teniendo en cuenta sus propias características), mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia, autoconfianza y superación, con especial incidencia en las situaciones motrices de los juegos y deportes tradicionales de Canarias. Igualmente, se verificará si es capaz de explicar y poner en práctica estos aspectos, tanto en entornos estables como no estables (como las técnicas de orientación y otras actividades en la naturaleza), adaptándolos a las variaciones que se produzcan en los mismos y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

También se valorará la colaboración en la composición y presentación de montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos y técnicas de la motricidad expresiva, ajustando sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.

Estándares de aprendizaje evaluables relacionados 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	Contenidos
	<p>14. Análisis y práctica de las estructuras de actividades físicas psicomotrices y sociomotrices con y sin implemento.</p> <p>15. Aplicación oportuna y eficaz las habilidades específicas y estructurales de las actividades físicas y-deportivas en función de los estímulos y factores presentes en la práctica.</p> <p>16. Práctica de habilidades específicas, preservando su seguridad.</p> <p>17. Ajuste corporal en la resolución de problemas motores a partir de diferentes situaciones motrices.</p> <p>18. Principios estratégicos en la práctica de situaciones cooperativas o competitivas de las diferentes actividades.</p> <p>19. Práctica de bailes tradicionales de Canarias y de otras culturas.</p>

20. Creación de situaciones expresivas psicomotrices y sociomotrices potenciando las actitudes de apertura y comunicación con los demás.
21. Recopilación, clasificación y práctica de juegos y deportes tradicionales Canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura.
22. Creación de situaciones expresivas individuales y colectivas potenciando las actitudes de apertura y comunicación con los demás.
23. Valoración de la actitud hacia el deporte desde la perspectiva de practicante, espectador y consumidor.
24. Autonomía y transferencia a otros contextos extradeportivos.

Criterio de evaluación

3. Colaborar en la planificación y en la organización de eventos deportivos y otras actividades físico-motrices en entornos habituales o en el medio natural, y participar activamente en estos, identificando los elementos estructurales que definen al deporte y adoptando posturas críticas ante las características que lo hacen un fenómeno sociocultural y sus efectos en el entorno.

<p>Con este criterio se pretende analizar si el alumnado es capaz de llevar a cabo, por sí mismo o en colaboración, la organización de eventos deportivos o de otras actividades físico-motrices, además de participar activamente en estas. Para ello debe conocer e identificar los elementos estructurales (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias) que se adoptan en la práctica de los diferentes deportes, sean individuales o colectivos. Estos encuentros se valorarán en cuanto a su organización y participación, y así se pueden considerar aspectos como la iniciativa, la previsión del plan que prevenga posibles desajustes, la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y la asunción de funciones y el respeto por los puntos de vista y aportaciones en los trabajos de grupo.</p> <p>En cuanto a los fenómenos socioculturales relacionados con el deporte, se pueden considerar desde la triple perspectiva de practicante, espectador y consumidor, analizando críticamente el fenómeno deportivo, discriminando los aspectos culturales, educativos, ambientales, económicos integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida, y valorando las aportaciones que las diferentes actividades físicas tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás desde un punto de vista personal y reflexivo que incluya ante las informaciones que ofrecen los medios de comunicación sobre el cuerpo y los fenómenos deportivos. En el medio natural, el alumnado deberá identificar los recursos y usos idóneos para interactuar respetuosamente con el entorno físico, así como las normas de seguridad.</p>

COMPETENCIAS: CL, CMCT, AA, CSC, CEC

**Estándares de aprendizaje
evaluables relacionados**
24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32,
36, 37

Contenidos

1. Diseño y ejecución de composiciones coreográficas colectivas con o sin base musical de forma individual y colectiva como medio de comunicación y expresión.
2. Responsabilidad y respeto ante la realización de las diferentes tareas.
3. Autonomía en la aplicación de calentamientos generales y específicos previo análisis de la actividad física que se realiza y para la prevención de lesiones
4. Autonomía en la aplicación de la vuelta a la calma en diferentes contextos.
5. Distribución de ejercicios, actividades o tareas de una sesión atendiendo a su intensidad o a su dificultad.
6. Aplicación de algunos protocolos básicos de primeros auxilios a la práctica físico-motriz.
7. Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices
8. Emancipación en el uso de los elementos de organización en el desarrollo de las sesiones.
9. Valoración de los fenómenos socioculturales asociados al deporte y posicionamiento ante los mismos.
10. Actitud crítica ante los estereotipos corporales relacionados con la sociedad de consumo (trastornos alimentarios, dopaje, modas...) y sus consecuencias para la salud.
11. Planificación, organización y práctica de actividades físico-motrices o

eventos lúdicos, recreativos y deportivos en entornos habituales y no habituales.

12. Toma de conciencia de las repercusiones que las actividades físico-motrices realizadas en el medio natural tienen para la salud y para la conservación del entorno.

13. Uso de los elementos de organización para el desarrollo de las sesiones.

Criterio de evaluación

4. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.

Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado enriquece su conocimiento y amplía su aprendizaje desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas) que se le planteen, así como en la organización de eventos (concursos, olimpiadas, muestras, torneos,...) empleando las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos...) para realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos educativos online, publicar en sitios web, probar o crear productos utilizando videojuegos activos o aplicaciones móviles o generar presentaciones, pósters, infografías o cualquier otra producción digital, con autonomía e intención creativa, combinando el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje, con el fin último de que el uso de la tecnología consiga motivar su aprendizaje y transferir lo aprendido a la ocupación saludable de su tiempo libre.

**COMPETENCIAS: CL,
CMCT, CD, AA,
CSC, SIEE, CEC**

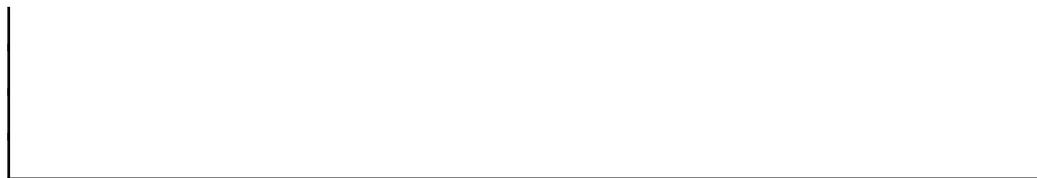
Estándares de aprendizaje evaluables
relacionados

38, 39, 40

Contenidos

1. Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.

2. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia.
Análisis y valoración de la información.



Estándares de aprendizaje evaluables

Primer ciclo Educación Secundaria Obligatoria

1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
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.
5. Explica y 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.
6. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
7. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
8. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
9. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
10. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
11. 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.
12. 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.
13. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
14. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
15. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
16. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

17. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
18. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
19. 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.
20. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
21. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
22. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
23. 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.
24. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
25. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
26. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
27. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
28. 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.
29. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
30. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
31. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas
32. 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.
33. 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.
34. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
35. Adopta las 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.
36. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

Curso 4.º Educación Secundaria Obligatoria

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.
2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
4. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
5. 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.
6. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
7. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
8. Aplica de forma oportuna y 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.
9. Aplica de 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.
10. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
11. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
12. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
13. 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.
14. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

15. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
16. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
17. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
18. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
19. 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.
20. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.
21. 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.
22. 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.
23. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
24. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
25. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
26. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
27. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
28. 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.
29. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
30. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
31. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
32. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
33. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
34. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
35. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

36. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
37. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.
38. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
39. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.
40. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Curso 1.º Bachillerato

Criterio de evaluación	COMPETENCIAS: CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE
1. Planificar, elaborar y poner en práctica programas de actividad física que incidan en la mejora y el mantenimiento de su propia salud teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, evaluando las mejoras obtenidas, las posibilidades de interacción social, y el entorno en que se realiza.	
Mediante este criterio se pretende comprobar si el alumnado es capaz de elaborar un programa para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera, se comprobará el incremento del nivel de la condición física respecto al estado de forma inicial y también el proceso que ha llevado a la mejora. Este plan incluye una autoevaluación de su nivel de condición física inicial en aquellas capacidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir, resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad, de las que el alumnado preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud, pudiendo este protocolo de actuación desarrollarse en grupo. También se valorará en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación y el mantenimiento adecuado de la postura o técnicas sencillas de masaje, en tanto que las mismas contribuyen a disminuir las tensiones de la vida cotidiana y la adecuación de la ingesta a las necesidades personales en función de la actividad física.	
Estándares de aprendizaje evaluables relacionados 12, 13, 14,15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24.	Contenidos
	3. Análisis de los beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
	4. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
	5. Realización de pruebas de valoración de la condición física saludable.
	6. Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.
	7. Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
	8. Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
	9. Hábitos y prácticas sociales y sus efectos en la actividad física y la

salud.

10. Análisis de la influencia de los hábitos sociales en Canarias (alimentación, estilo de vida, tabaquismo, etc.).

11. Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.

Criterio de evaluación

2. Resolver problemas motores en diferentes contextos de práctica, utilizando de manera adecuada las habilidades motrices específicas y los conceptos estratégicos y estructurales propios de cada situación motriz.

**COMPETENCIAS:
CMCT, AA, CSC,
SIEE, CEC**

A través de este criterio se constatará si el estudiante es capaz de demostrar un adecuado uso de la conducta motriz en situaciones reales de práctica en los juegos, deportes o situaciones motrices seleccionados. Los alumnos y las alumnas manifestarán competencia motriz en sus respuestas con el ajuste adecuado a las situaciones a las que se enfrenten. Particularmente, ha de otorgarse mayor importancia a que el alumnado resuelva las situaciones que la adecuación a un modelo cerrado de ejecución.

Estándares de aprendizaje evaluables relacionados
1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 32.

Contenidos

1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y principios estratégicos y estructurales de alguna de las actividades físicas psicomotrices y sociomotrices practicadas en la etapa anterior.
2. Resolución de tareas motrices adecuando- las habilidades motrices específicas a los principios estructurales de las situaciones psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias).
3. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
4. Responsabilidad individual para la consecución de objetivos motores comunes u opuestos.
5. Valoración de la práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias en el tiempo libre.
6. Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico.

Criterio de evaluación

3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro, en sus inmediaciones o en el medio natural, (en este caso de bajo impacto ambiental)

Este criterio permite valorar la participación de los alumnos y de las alumnas en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos y de seguridad, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades. El

COMPETENCIAS: CL, CMCT, CD, AA, CSC, SIEE, CEC

alumnado ha de ser capaz de organizar actividades de carácter recreativo que se adecuen a la cultura del tiempo de ocio y que supongan el empleo de los medios y recursos del entorno próximo, identificando, en el caso de las actividades físicas en el medio natural los aspectos necesarios para llevarla a cabo, como la recogida de información sobre la actividad (lugar, duración, precio, permisos necesarios, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad.

De igual manera, la participación activa del alumnado en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo y el seguimiento del proceso de elaboración de la composición. En el caso de las actividades rítmicas de Canarias, se trata de comprobar que el alumnado las practica y las valora como signo de identificación cultural no segregador.

Estándares de aprendizaje evaluables relacionados
4, 5, 6, 7, 25, 26, 27, 28, 32.

Contenidos

1. Organización y participación en torneos recreativos de los diferentes deportes practicados.
2. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
3. Organización y realización de actividades en el medio natural.
4. Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva.
5. Los bailes de Canarias y su expresión cultural y social.
6. Valoración del carácter comunicativo de las actividades motrices expresivas.

Criterio de evaluación

4. **Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.**

Con este criterio, se pretende comprobar que el alumnado enriquece su conocimiento y amplía su aprendizaje desde la práctica de actividades físico-saludables y situaciones motrices (lúdico-recreativas, deportivas y artístico-expresivas) que se le planteen, así como en la organización de eventos (concursos, olimpiadas, muestras, torneos,...) empleando las tecnologías de la Información y la Comunicación desde distintos dispositivos (ordenadores, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos...) para realizar búsquedas, etiquetar, comentar, compartir, participar en plataformas y entornos

**COMPETENCIAS: CL,
CMCT, CD, AA**

educativos online, publicar en sitios web, probar o crear productos utilizando videojuegos activos o aplicaciones móviles o generar presentaciones, pósters, infografías o cualquier otra producción digital, con autonomía e intención creativa, combinando el aprendizaje formal con su entorno personal de aprendizaje, con el fin último de que el uso de la tecnología consiga motivar su aprendizaje y transferir lo aprendido a la ocupación saludable de su tiempo libre.

Estándares de aprendizaje evaluables relacionados
29, 30, 31, 32.

Contenidos

1. Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.
2. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia.
Análisis y valoración de la información.

Estándares de aprendizaje evaluables

Curso 1.º Bachillerato

1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
2. Ajusta la realización de las habilidades específicas de las actividades de adversario que respondan a sus intereses.
3. Adecua la realización de las habilidades específicas de las actividades de colaboración-oposición elegidas a las situaciones de juego.
4. Elabora y representa composiciones / montajes de expresión corporal individuales o colectivos
5. Modula la ejecución de los elementos técnicos de las actividades de ritmo y expresión al servicio de la intencionalidad de la composición.
6. Describe y practica las modalidades y técnicas básicas de una actividad físico deportiva en entorno natural o no estable.
7. Participa en la organización y en la realización de una actividad físico deportiva en entorno natural o no estable aplicando las técnicas aprendidas y demostrando hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
8. Resuelve situaciones motrices en un contexto competitivo.
9. Colabora con los participantes en las actividades físico deportivas en las que se produce colaboración u oposición y explica la aportación de cada uno.
10. Adapta y fundamenta sus actuaciones en el desarrollo de las actividades físico deportivas y artístico expresivas focalizando la atención en los estímulos relevantes.
11. Prevé las actuaciones del resto de los participantes en las situaciones en las que se produce colaboración u oposición y valora de antemano la oportunidad y el riesgo de su actuación.
12. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
13. Utiliza de forma autónoma las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal, como técnica de recuperación y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.
14. Conoce y practica técnicas elementales de masaje como forma de ayuda para la relajación muscular.
15. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
16. 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.

17. Evalúa las necesidades de desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas en función de sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
18. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
19. 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.
20. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
21. Diseña, organiza y participa en actividades físicas como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
22. 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.
23. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
24. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico deportivas.
25. Valora el impacto que ejercen las actividades físicas sobre el entorno en el que se realizan, proponiendo medidas que eviten la degradación del mismo y que colaboren en su cuidado.
26. Prevé los riesgos asociados a las actividades y a la propia actuación en las mismas.
27. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
28. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
29. Aplicar criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información para argumentar sobre los temas desarrollados en la etapa utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.
30. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
31. Asume en el trabajo en red las funciones asignadas en función de las propias capacidades y de las necesidades del grupo.
32. Colabora en la dinamización del trabajo en grupo.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 1

CONOCIMIENTOS PREVIOS

A lo largo de la enseñanza primaria, los alumnos y las alumnas han conocido y experimentado el concepto de condición física. Para ello, han realizado un número de actividades en las que han quedado suficientemente acreditados el calentamiento, su significado y su valor como principio de seguridad y de salud en el ejercicio. En todo este proceso, han podido verificar, igualmente, los conceptos y los conocimientos básicos sobre la flexibilidad, los estiramientos y la resistencia aeróbica, así como nociones sobre el valor y la importancia de las posturas corporales, y sobre el fortalecimiento de la musculatura de sostén para mantener una postura buena e higiénica.

COMPETENCIAS E INDICADORES DE SEGUIMIENTO

- Competencia social y ciudadana:

- Reconocer el valor de las actividades de acondicionamiento físico como una buena oportunidad para establecer nuevas relaciones personales y compartir espacios en los entornos ciudadanos en los que se desarrollan.
- Participar de forma habitual en la promoción social de eventos de actividad física organizados por las instituciones sociales, en la medida de sus conocimientos y sus posibilidades.

- Competencia para aprender a aprender:

- Aplicar de forma cada vez más autónoma los conocimientos relativos al acondicionamiento físico, insistiendo en el valor sociomotriz de las actividades físicas.
- Aplicar criterios de racionalización del ejercicio, de las cargas y de los esfuerzos, de tal manera que se traduzcan en la competencia necesaria para el mantenimiento de la calidad de vida, ahora y en el futuro.
- Aplicar cada una de las actividades de acondicionamiento físico a actividades de juegos o deportes de forma adecuada.

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:

- Trasladar los aprendizajes y los conocimientos adquiridos sobre el acondicionamiento físico a entornos naturales, valorando la importancia de realizar actividades físicas al aire libre, en contacto con la naturaleza y con los agentes naturales.
- Actuar de forma responsable en el medio natural y en entornos de actividad física al aire libre, respetando la naturaleza y reconociendo su valor como fuente de vida y de salud.

OBJETIVOS

1. Conocer los componentes esenciales del concepto de condición física.
2. Entender las necesidades básicas de una buena condición física.
3. Conocer y valorar la relación entre condición física y salud.
4. Reconocer y valorar la importancia y los efectos del calentamiento.
5. Saber realizar un buen calentamiento de forma autónoma.
6. Conocer los factores que determinan la flexibilidad.
7. Conocer la relación entre el grado de flexibilidad y el estado de salud.
8. Reconocer la importancia de los estiramientos y saber realizarlos con seguridad.
9. Conocer y distinguir los diferentes tipos de resistencia y sus efectos.
10. Reconocer los beneficios de un buen estado de la resistencia.
11. Entender el valor de una buena postura y su relación con el eje dinámico del cuerpo.
12. Aplicar el mantenimiento de una buena postura en actividades de la vida diaria.
13. Conocer y aplicar los cuidados necesarios para la espalda y la columna vertebral mediante el fortalecimiento de la musculatura de sostén.
14. Conocer los principales músculos de sostén y aplicar ejercicios para su fortalecimiento.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Conoce los componentes esenciales del concepto de condición física.
- 2.1. Entiende las necesidades básicas de una buena condición física.
- 3.1. Conoce y valora la relación entre condición física y salud.
- 4.1. Reconoce y valora la importancia y los efectos del calentamiento.
- 5.1. Es capaz de realizar un buen calentamiento de forma autónoma.
- 6.1. Conoce los factores que determinan la flexibilidad y los aplica.
- 7.1. Conoce la relación entre el grado de flexibilidad y el estado de salud.
- 8.1. Reconoce la importancia de los estiramientos y es capaz de realizarlos con seguridad.
- 9.1. Conoce y distingue los diferentes tipos de resistencia y sus efectos, aplicándolos adecuadamente.
- 10.1. Reconoce y valora los beneficios de un buen estado de la resistencia.
- 11.1. Entiende el valor y la importancia de una buena postura y su relación con el eje dinámico del cuerpo.
- 12.1. Aplica el mantenimiento de una buena postura en actividades de la vida diaria.
- 13.1. Conoce y aplica los cuidados necesarios para la espalda y la columna vertebral mediante el fortalecimiento de la musculatura de sostén.
- 14.1. Conoce los principales músculos de sostén y es capaz de aplicar ejercicios para su fortalecimiento.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de septiembre, mes de octubre y primera quincena de noviembre

- **La condición física:**
 - Debate sobre la importancia y el valor de una buena condición física.
 - Definición de las capacidades físicas y establecimiento de sus relaciones con la salud.
- **El calentamiento:**
 - Delimitación del concepto de calentamiento.
 - Conocimiento de la estructura metodológica del calentamiento.
- **La flexibilidad y los estiramientos:**
 - Determinación de los factores que intervienen en la flexibilidad.
 - Establecimiento de las relaciones entre flexibilidad y salud.
 - Concepto y valor de los estiramientos.
- **La resistencia:**
 - Tipos de resistencia.
 - Conocimiento de los beneficios de una buena resistencia.
- **La postura corporal:**
 - Concepto de postura corporal y de eje dinámico del cuerpo.
 - Mantenimiento saludable de la postura.
- **Fortalecimiento de la musculatura de sostén:**
 - Definición de las estructuras responsables de la postura.
 - Conocimiento de los músculos de sostén y su fortalecimiento.

MÍNIMOS EXIGIBLES

El acondicionamiento físico es una actividad de sostén del resto de los planteamientos y de los contenidos de la educación física. Podría definirse como el cimiento del ejercicio físico y, también, como el conocimiento recurrente para una buena calidad de vida a todas las edades. Por ello, es esencial trabajarlo permanentemente e, incluso, hacer que forme parte de la metodología y de las estrategias didácticas de otros conocimientos a lo largo del curso. Se considera imprescindible, en este nivel, que los alumnos y las alumnas adquieran nociones claras sobre:

- La importancia y el valor de una buena condición física.
- El valor y la importancia del calentamiento.

- La estructura metodológica del calentamiento.
- Las relaciones entre flexibilidad y salud, y el valor de los estiramientos.
- Los beneficios de la resistencia.
- El mantenimiento saludable de la postura.
- Los músculos de sostén y la importancia de su fortalecimiento permanente.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

Si la educación física ha de ajustarse, en general, a la realidad física e individual de cada alumno o alumna, en el caso del acondicionamiento físico es absolutamente esencial que todos participen, en la medida de sus posibilidades, en las actividades y en la adquisición de conocimientos. Podríamos señalar tres factores delimitantes de las adaptaciones curriculares necesarias:

- Factores de tipo cultural, relacionados con determinadas creencias sobre el cuerpo.
- Factores relacionados con discapacidades físicas o funcionales.
- Factores relacionados con discapacidades psicofísicas.

Aun cuando la clase de educación física regular no es un lugar para hacer terapia individualizada, sí es preciso que los profesores y las profesoras estén al corriente de los siguientes datos:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones.
6. Objetivos específicos del alumno y no del grupo en que está integrado.

Indudablemente, este trabajo debe ser tratado en cada centro y nivel educativo a través del gabinete escolar y, por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí no será de relieve en la individualidad de cada centro, salvo que desarrollemos un tratado específico sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

La aparente facilidad metodológica y didáctica en la aplicación de los contenidos de esta unidad, a los que, en gran medida, se identifica con el concepto de educación física, no debe llevarnos a establecer rutinas monótonas que desvirtúan el valor de los conocimientos necesarios sobre la condición física, ni tampoco convertir esta unidad en un recurso fácil para cubrir tiempos. Al contrario, debemos incentivar la adquisición de conocimientos, por cuanto que son esenciales para que, terminado el período escolar, los alumnos y las alumnas sean capaces de mantener una buena calidad de vida. Hay que prestar especial atención a los siguientes aspectos:

- Establecimiento de hábitos estables de ejercicio.
- Organización de las actividades de acondicionamiento.
- Valoración especialmente significativa de los contenidos referidos a la salud.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Recursos incluidos en la web www.anayadigital.com.
- Internet, cine, vídeos y diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

- Reconocimiento de la importancia de mantener una buena condición física como medio de alcanzar una buena calidad de vida.
- Valoración de las capacidades físicas como indicadores de salud.
- Reconocimiento de las actividades de acondicionamiento físico como medio de establecer relaciones sociales.
- Valoración del acondicionamiento físico como sustento de las actividades físico-recreativas.
- Reconocimiento de la importancia de un buen acondicionamiento físico en todas las actividades de nuestra vida.
- Valoración de las diferencias y respeto a las posibilidades de los demás.
- Reconocimiento de que todo hallazgo es el resultado de un trabajo lento y progresivo que se apoya en otros trabajos previos.
- Valoración de la donación de órganos como un acto solidario y altruista que permite seguir viviendo a otras personas o mejorar sus condiciones de vida.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 2

CONOCIMIENTOS PREVIOS

La mayoría de los alumnos y las alumnas tienen algunas ideas básicas en torno a las habilidades motrices, aprendidas en Educación Primaria. No en vano, desde el primer curso de esa etapa comienzan a adquirir patrones motores que, de forma recurrente, se van desarrollando en cada ciclo o nivel educativo, finalizando la etapa con unos conocimientos previos en relación con las habilidades motrices, su desarrollo y su puesta en práctica. Movimientos coordinados, equilibrios y agilidad son algunas de las experiencias realizadas. Todas ellas deben asentarse en la nueva etapa que ahora comienzan, con el fin de que adquieran un dominio preciso de su cuerpo y de su evolución motriz.

COMPETENCIAS E INDICADORES DE SEGUIMIENTO

- Competencia social y ciudadana:

- Participar, tomar decisiones y comportarse con responsabilidad. Se desarrolla a través de la capacidad para resolver problemas de tipo motor.
- Valorar el trabajo y las aportaciones de los demás, sin discriminar por razones de sexo, clase, origen o cultura. Aunque en el desarrollo de las habilidades motrices partimos de un trabajo individualizado por las dificultades y los riesgos que algunas actividades entrañan, también hay actividades de cooperación con las que se puede aprender y valorar el trabajo de los demás.

- Competencia para aprender a aprender:

- Manejar de forma eficaz los recursos y las técnicas adquiridas en el desarrollo de sus habilidades motrices. Se consigue en la medida en que van afianzando sus progresos y tomando conciencia de sus posibilidades.
- Afrontar la toma de decisiones de manera racional. Se desarrolla en la medida en que adquieren y van asentando los aprendizajes. Gracias al control y a la seguridad que van adquiriendo, son capaces de afrontar nuevos retos.

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:

- Valorar el conocimiento del cuerpo y de sus capacidades motrices. Se consigue proponiendo al alumno nuevos retos en las progresiones de sus habilidades. La idea de «saber hacer» y de interactuar con sus compañeros en «hazañas» cada vez más difíciles supone, además de un avance, una motivación importante en el logro de sus tareas.
- Manipular aparatos para realizar actividades físicas. En el desarrollo de habilidades, la utilización de diferentes aparatos es muy importante: el caballo de salto o el plinto, para saltos; la colchoneta, para su seguridad; el trampolín, para aprender impulsos, o las indicadas, para hacer lanzamientos son muy interesantes en el desarrollo de las habilidades.

OBJETIVOS

1. Definir las habilidades básicas y los factores que intervienen en su desarrollo.
2. Experimentar habilidades básicas sobre las que se irán asentando nuevos aprendizajes.

3. Describir los elementos que son imprescindibles en la calidad del movimiento.
4. Dominar de forma precisa la coordinación global.
5. Controlar con eficacia la coordinación segmentaria.
6. Conocer las funciones del mecanismo del equilibrio.
7. Dominar diferentes tipos de equilibrio.
8. Conocer las capacidades físicas que están implicadas en el desarrollo de la agilidad.
9. Diferenciar los distintos grupos de actividades que nos permiten desarrollar la agilidad.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Define las habilidades básicas y los factores que intervienen en su desarrollo.
- 2.1. Controla con seguridad las habilidades adquiridas anteriormente.
- 3.1. Describe los elementos imprescindibles para la calidad del movimiento.
- 4.1. Domina de forma precisa actividades coordinativas globales.
- 5.1. Controla con seguridad y eficacia actividades coordinativas segmentarias.
- 6.1. Conoce las funciones del mecanismo para lograr un buen equilibrio.
- 7.1. Domina con soltura diferentes tipos de equilibrio, tanto estéticos como dinámicos.
- 8.1. Conoce las capacidades físicas implicadas en el desarrollo de la agilidad.
- 9.1. Diferencia los grupos de actividades que desarrollan la agilidad.
- 9.2. Practica eficazmente desplazamientos con carreras y saltos.
- 9.3. Practica desplazamientos controlando el cuerpo con las extremidades superiores.
- 9.4. Practica actividades de salto con seguridad.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de noviembre y primera quincena de diciembre

- **La habilidad motriz:**
 - Debate sobre las habilidades motrices previamente adquiridas.
 - Elaboración de habilidades globales.
- **Factores que intervienen en la habilidad motriz.**

- **La coordinación motriz:**
 - Exploración y experimentación de diferentes actividades coordinativas.
- **Tipos de coordinación:**
 - Diferenciación entre coordinación global y coordinación segmentaria.
- **El equilibrio:**
 - Control del cuerpo en situaciones de equilibrio.
- **Funcionamiento de los mecanismos del equilibrio:**
 - Experimentación de estos mecanismos.
- **Tipos de equilibrio:**
 - Búsqueda creativa de equilibrios estáticos.
 - Resolución de equilibrios dinámicos.
- **La agilidad.**
- **Capacidades que determinan la agilidad.**
- **Tareas motrices que desarrollan la agilidad:**
 - Realización de desplazamientos con carreras y saltos.
 - Realización de desplazamientos controlando el cuerpo con los miembros superiores.
 - Elaboración de diferentes tipos de saltos.
 - Combinación de las diferentes modalidades expuestas.

MÍNIMOS EXIGIBLES

Es necesario que los alumnos sean conscientes de la diversidad de potencialidades que tienen, así como de sus intereses y motivaciones. Sin embargo, si nosotros entendemos que nuestra materia forma parte del currículo escolar y le damos el carácter que merece, apoyándola en fuentes pedagógicas y psicológicas, como el resto de áreas de conocimiento, no debemos estar ajenos a los aprendizajes mínimos que deben adquirir los alumnos. Nuestro nivel de concreción pretende conseguir que los alumnos:

- Conozcan los factores que intervienen en la habilidad motriz.
- Practiquen movimientos coordinativos para conseguir una mejor calidad en sus movimientos. La precisión, la eficacia, la economía y la armonía serán los factores responsables de ello.
- Diferencien los tipos de coordinación que existen en los seres humanos.
- Experimenten sus movimientos coordinativos, iniciándose en ellos a través de tareas ya practicadas en Educación Primaria.
- Sean capaces de controlar su cuerpo, tanto en situaciones estáticas como en situaciones dinámicas. Comprenderán de esta manera que el equilibrio es soporte imprescindible para su desarrollo personal.

- Analicen la unión tan estrecha que existe entre la coordinación y el equilibrio. Podrán elaborar tareas en donde estas cualidades, unidas a otras capacidades del hombre, les permitirán desarrollar un cuerpo ágil. Porque la agilidad afecta a todo nuestro cuerpo.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

En la escuela, dentro del ámbito de la educación física, siempre ha existido una gran diversidad, ya que asisten alumnos de diferentes procedencias, tanto culturales como de estilos de vida, y, como es lógico, con diferencias en cuanto a su capacidad motriz. Por lo tanto, los profesores de Educación Física saben perfectamente que el cuerpo, que es motivo de estudio y de práctica, debe desarrollarse adaptándose a las circunstancias de cada alumno. Y para que esto sea así, hay que trabajar con las diferencias y es necesario realizar adaptaciones curriculares, no solo para jóvenes con necesidades educativas especiales, sino para todos, ya que cada uno posee diferentes niveles en sus cualidades motrices.

Diagnosticar cada tipo de diferencia e intentar dar recetas generales no es posible en la diversidad del grupo-clase. Pensamos que el profesor, a través de sus experiencias y conocimientos, y nunca mediante pruebas establecidas, es quien debe intervenir, entendiendo al alumno como un ser individual. Pero, para abordar las adaptaciones curriculares individuales, facilitando así el aprendizaje significativo, es necesario documentarse sobre:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones.
6. Los objetivos específicos del alumno y no los del grupo en el que está integrado.

Indudablemente, este trabajo debe ser tratado en cada centro y nivel educativo a través del gabinete escolar y, por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí no será relevante en la individualidad de los centros, salvo que desarrollemos un tratado sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

Nuestra visión de la Educación Física implica una metodología inductiva, que parte de la experiencia y de la exploración de la práctica motriz, y de las preguntas y las sugerencias que vamos planteando al alumno. Después de esto, irán comprendiendo mucho mejor el conocimiento que queremos transmitir, ya que estará apoyado en sus experiencias. Solo en algunos casos, cuando los alumnos se encuentren angustiados y con miedo a tomar decisiones sobre alguna acción motriz concreta, nos acercaremos a una metodología directiva para, a través de ella, infundir confianza y seguridad en ellos.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos y diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

- Reconocimiento de la importancia de las habilidades en nuestra vida.
- Valoración del movimiento como medio de relación y de comunicación.
- Respeto y valoración de los progresos realizados por uno mismo y por los demás.
- Buena disposición a prestar colaboración y ayuda a los compañeros y compañeras en las tareas de mayor complejidad.
- Reconocimiento de la importancia de la agilidad en todas las actividades de nuestra vida.
- Valoración de los progresos motrices alcanzados y respeto por los conseguidos por los demás, sea cual sea el nivel de dichos progresos.
- Reconocimiento de la importancia de la coordinación motriz en todas las actividades de nuestra vida.
- Reconocimiento de la importancia del equilibrio en todas las actividades de nuestra vida.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 3

CONOCIMIENTOS PREVIOS

El juego siempre ha formado parte de la vida de niños y adultos. Se practica en todas las sociedades y posee un carácter social e integrador. Como contenido de Educación Física, ha sido abordado en todos los ciclos y niveles educativos de la Educación Primaria, aunque con un tratamiento más ligero en cuanto a las teorías y los conceptos. Es ahora un momento idóneo para acercarnos a él desde una perspectiva mucho más ilustrativa, sin perder de vista, como es lógico, toda su parte práctica.

COMPETENCIAS E INDICADORES DE SEGUIMIENTO

- **Competencia en comunicación lingüística:**

- Obtener gran variedad de intercambios comunicativos en las actividades físicas lúdicas. Se desarrolla a través de juegos en donde existen códigos prefijados.
- **Competencia social y ciudadana:**
 - Aceptar y respetar las reglas del juego acordadas entre todos. Se desarrolla en los juegos cooperativos, en donde los alumnos marcan sus reglas y sus normas, aunque el juego limpio es imprescindible en todos los tipos de juegos.
 - Trabajar en equipo, cooperando y asumiendo responsabilidades. Se desarrolla a través de la toma de decisiones que los alumnos realizan en el juego, donde la responsabilidad recae en cada participante.
- **Competencia cultural y artística:**
 - Conocer la riqueza cultural mediante la práctica de diferentes juegos. Se desarrolla por medio del conocimiento que adquieren sobre los juegos populares y tradicionales.
- **Autonomía e iniciativa personal:**
 - Organizar, de forma individual y colectiva, actividades físicas lúdicas. Se desarrolla siendo capaces de seleccionar juegos y poniéndolos en práctica con el grupoclase.
 - Desarrollar las habilidades sociales del respeto a los demás, la cooperación y el trabajo en equipo. Se desarrolla en la medida en que son capaces de adquirir cohesión de grupo, algo muy importante en estos momentos de la vida del escolar.

OBJETIVOS

1. Conocer algunas teorías sobre el juego.
2. Clasificar los juegos en función del contenido de Educación Física que desarrollan.
3. Experimentar diferentes tipos de juegos.
4. Conocer y practicar los juegos populares y tradicionales.
5. Observar las diferencias entre juegos populares y tradicionales.
6. Diferenciar claramente el juego del deporte.
7. Conocer las características básicas del deporte individual.
8. Introducirse en el bádminton y conocer sus reglas básicas.
9. Conocer y practicar los gestos técnicos del bádminton.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Conoce teorías sobre el juego.
- 2.1. Clasifica los juegos en función del contenido de Educación Física que desarrollan.
- 3.1. Experimenta diferentes tipos de juegos.
- 4.1. Conoce y practica los juegos populares y tradicionales.
- 5.1. Observa las diferencias entre juegos populares y juegos tradicionales.
- 6.1. Diferencia de forma clara el juego del deporte.
- 7.1. Conoce las características básicas del deporte individual.
- 8.1. Se introduce en el deporte del bádminton y conoce sus reglas básicas.
- 9.1. Conoce y practica los gestos técnicos del bádminton.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Primera quincena de enero

- **El juego:**
 - Concepto.
- **El deporte:**
 - Concepto.
- **Clasificación de los juegos:**
 - En relación con la actividad corporal.
- **Objetivos de los juegos.**
- **Los juegos populares y tradicionales:**
 - Sus características.
 - Sus diferencias.
 - Tipos de juegos tradicionales.
- **Diferencias entre juego y deporte.**
- **El deporte individual:**
 - Sus características.
 - Las capacidades físicas y el deporte.
- **El bádminton:**
 - Características.

- Reglas básicas.
- Gestos técnicos.

MÍNIMOS EXIGIBLES

Teniendo en cuenta que el juego forma parte de la vida de los escolares y que es una materia recurrente desde la educación primaria, creemos que durante este curso el tema debe quedar muy claro y, por ello, es preciso que conozcan, como mínimo:

- Las diferencias que existen entre juego y deporte.
- Cómo se clasifican los juegos en el campo de la Educación Física.
- Los juegos populares y tradicionales, y su experiencia práctica.
- El deporte individual y sus características.
- Los fundamentos del bádminton.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

Como venimos diciendo, dentro del campo de la educación física escolar siempre ha existido una gran diversidad de alumnos, ya que estos proceden de distintos ámbitos culturales y estilos de vida, y, como es lógico, muestran diferencias en cuanto a su capacidad motriz. Por lo tanto, los profesores de Educación Física saben perfectamente que el cuerpo, motivo de estudio y de práctica, se debe desarrollar adaptándose a las circunstancias de cada alumno. Y para que esto sea así, hay que trabajar con las diferencias. Es necesario realizar adaptaciones curriculares, no solo para jóvenes con necesidades educativas especiales, sino también para alumnos con diversa calidad de movimiento en la universalidad del grupo-clase.

Diagnosticar cada tipo de diferencia e intentar dar recetas generales resulta imposible. Pensamos que es el profesor quien, a través de sus experiencias y conocimientos, y nunca mediante pruebas establecidas, debe intervenir entendiendo al alumno como un ser individual.

Sin embargo, en este contenido, y precisamente por su carácter abierto, creemos que todos los alumnos pueden participar en mayor o menor medida. Habrá que estar muy atentos a las dificultades que cada uno presente para ayudarlos e integrarlos en el grupo, evitando así que los compañeros los rechacen. Por eso, pensamos que es necesario documentarse sobre:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones.

6. Los objetivos específicos del alumno y no los del grupo en el que está integrado.

Indudablemente, este trabajo debe ser tratado en cada centro y nivel educativo a través del gabinete escolar y, por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí no será relevante en la individualidad de los centros, salvo que desarrollemos un tratado específico sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

Concebimos el juego como un medio de educación, pero también como una vía de cultura. En este sentido, y dado que las actividades físicas son uno de los fenómenos culturales en alza del mundo contemporáneo y se encuentran muy difundidas por los medios de comunicación, se hace precisa una nueva valoración de la materia, que permita al escolar contextualizarla de acuerdo con su significación social y reconocerla como valor educativo. Así pues, la Educación Física desborda el marco escolar y, desde un punto de vista constructivo, contribuye a generar en los alumnos posiciones, valoraciones y actitudes de tipo personal, reflexivo y crítico.

Pero, independientemente de la generación de valores y de actitudes, hemos de plantear una visión del juego desde distintos ángulos y perspectivas para facilitar la comprensión del fenómeno por parte del escolar y su adecuada ubicación en el aprendizaje de contenidos referentes al medio social y a los ámbitos culturales de nuestro país.

En este sentido, entendemos la unidad referida a los juegos dentro de un marco de actuación mucho más amplio. No debemos limitarnos a la construcción y a la organización de los juegos que, de forma reiterada, se desarrollen en las sesiones de clase de Educación Física. Hemos de dar un paso más y mostrar el juego desde una perspectiva social y cultural, e, indiscutiblemente, desde la actividad motriz.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos y diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

Educar para la tolerancia

El carácter genérico y variable de las normas que habitualmente presiden los juegos no implica que no haya que respetar aquellas que, por consenso, establecen los jugadores.

Por ello, el juego aporta tres ventajas fundamentales a la acción educativa:

- El valor democrático que supone la fijación de las reglas puntuales del juego por común acuerdo de los jugadores.
- La aceptación de las sanciones impuestas.
- La responsabilidad y el respeto a los demás, pues, dada la inexistencia de jueces o árbitros, son los jugadores quienes regulan el cumplimiento de su propio reglamento.

Inculcar estos valores del juego en los escolares implica desarrollar actitudes de tolerancia que permanecerán en ellos durante toda su vida.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 4

CONOCIMIENTOS PREVIOS

A lo largo de la enseñanza primaria, los alumnos y las alumnas han conocido y experimentado distintos juegos espontáneos, populares y organizados, así como varios predeportes. Se produce ahora el contacto con las actividades deportivas propiamente dichas y con la adquisición de elementos de la técnica individual de distintos deportes, cuyo objetivo es mostrar una amplia paleta de posibilidades motrices para la integración en la cultura del movimiento. En esta unidad, abordamos el concepto de deporte colectivo como realidad distinta de los juegos y de los predeportes, cuyas reglas flexibles permiten mayor nivel de tolerancia. Aunque el juego en equipo ya ha sido tratado, en este curso lo planteamos como trabajo conjunto y no como suma de individualidades. Finalmente, introducimos los contenidos de la técnica individual del baloncesto, el voleibol y el fútbol reducido.

COMPETENCIAS E INDICADORES DE SEGUIMIENTO

- Competencia social y ciudadana:

- Reconocer el valor del deporte como un juego y solo como un juego, desarrollando el espíritu del *fair play* y fomentando la actitud crítica sobre el deporte como espectáculo de masas y sus especiales imágenes y características.
- Asumir el valor de las reglas y de las normas de juego como un elemento indispensable para la práctica de los deportes.
- Entender el valor del deporte como medio de relación y de educación social, y reconocer la necesidad de desarrollar competencias deportivas como un medio de integración en la cultura del movimiento.

- Competencia para aprender a aprender:

- Actualizar las competencias ya trabajadas y relacionadas con la aceptación de las reglas, el trabajo en equipo y las percepciones espacio-temporales y de seguimiento de móviles.
 - Actualizar las competencias sobre condición física en aquellos aspectos relacionados con los deportes y las prácticas deportivas que se abordan.
 - Desarrollar competencias relacionadas con las habilidades físicas específicas que están relacionadas con cada deporte que se va a aprender.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:**
- Valorar las propias posibilidades en la práctica de los deportes y la elección de los espacios de práctica, respetando a los demás y, también, el medio ambiente.
 - Abordar el diseño y la práctica autónoma de los deportes, respetando las normas y los espacios de juego.

OBJETIVOS

1. Entender el concepto y las características fundamentales de los deportes de equipo.
2. Establecer la relación causa-efecto entre capacidades físicas y práctica deportiva.
3. Reconocer las habilidades necesarias para el juego en equipo en cada uno de los deportes.
4. Conocer el origen y las reglas fundamentales del baloncesto.
5. Conocer los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del baloncesto.
6. Conocer el origen y las reglas fundamentales del voleibol.
7. Conocer los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del voleibol.
8. Conocer el origen y las reglas fundamentales del fútbol.
9. Conocer los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del fútbol.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Entiende el concepto y las características fundamentales de los deportes de equipo.
- 2.1. Es capaz de establecer la relación causa-efecto entre capacidades físicas y práctica deportiva.
- 3.1. Reconoce las habilidades necesarias para el juego en equipo en cada uno de los deportes.
- 4.1. Conoce el origen y las reglas fundamentales del baloncesto.
- 5.1. Conoce los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del baloncesto.
- 6.1. Conoce el origen y las reglas fundamentales del voleibol.
- 7.1. Conoce los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del voleibol.
- 8.1. Conoce el origen y las reglas fundamentales del fútbol.
- 9.1. Conoce los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del fútbol.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de enero, meses de febrero y marzo, y primera quincena de abril

- Deporte colectivo:

- Delimitación del concepto de deporte colectivo y de sus características normativas y de desarrollo del juego.
- Relación causa-efecto entre condición física y práctica deportiva segura y de calidad.

- Deportes colectivos y habilidades motrices:

- Conocimiento de los gestos técnicos individuales comunes a todos los deportes.
- Conocimiento de la interrelación existente entre condición física, habilidad motriz y práctica deportiva.

- Baloncesto:

- Definición de las normas y del espíritu de juego.
- Conocimiento de los gestos técnicos esenciales para alcanzar una buena técnica individual.

- Voleibol:

- Definición de las normas y del espíritu de juego.
- Conocimiento de los gestos técnicos esenciales para alcanzar una buena técnica individual.

- Fútbol:

- Definición de las normas y del espíritu de juego.
- Conocimiento de los gestos técnicos esenciales para alcanzar una buena técnica individual.

MÍNIMOS EXIGIBLES

Los deportes de equipo son uno de los pilares sobre los que se asienta la cultura del movimiento como elemento definitorio de las sociedades contemporáneas. Por ello, debemos poner un especial cuidado en su enseñanza, sin perder de vista su función de aprendizaje para la práctica social del deporte. Esto es, tener presente sus características tecnomotriz y sociomotriz, de acuerdo con lo siguiente:

- Poner en práctica los elementos esenciales del acondicionamiento físico de forma rigurosa antes de cualquier práctica deportiva.
- Respetar y aceptar las normas de juego.
- Entender el espíritu del juego de equipo como una obra colectiva, alejada del individualismo.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

Entendiendo el atractivo de las prácticas deportivas como un poder de convocatoria de valor educativo, es absolutamente esencial que todos participen en ellas, en la medida de sus posibilidades, valorando las oportunidades que ofrecen como factor de integración. Podríamos señalar como señas distintivas de las adaptaciones curriculares las siguientes:

- Todos tienen un papel en la práctica de los deportes.
- El deporte es un juego en el que se participa por placer y satisfacción personal, sin tensiones ni angustias por el resultado.
- Los deportes de equipo no dan opción al lucimiento individual y exigen el sacrificio personal en beneficio de todos.

Aun cuando la clase de educación física regular no es un lugar para hacer terapia individualizada, sí es preciso que los profesores y las profesoras estén al corriente de los siguientes datos:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones.
6. Objetivos específicos del alumno y no del grupo en que está integrado.

Indudablemente, este trabajo debe ser tratado en cada centro y nivel educativo a través del gabinete escolar y, por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí no será de relieve en la individualidad de los centros, salvo que desarrollemos un tratado específico sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

Contra lo que ocurre con otras unidades del currículo, los alumnos llegan a esta unidad con ideas y experiencias propias, y, también, con preconceptos y autovaloraciones. La obligatoriedad de la disciplina hace que concurran amantes de la actividad deportiva con otros que van forzados a su práctica, convencidos de que carecen de posibilidades.

Por ello es preciso:

- Diseñar aprendizajes significativos para todos.
- Evitar valoraciones y distinciones dentro del grupo.
- Emplear el refuerzo positivo siempre que sea necesario.
- Favorecer que los alumnos destacados actúen como monitores de los que presentan dificultades de aprendizaje o de integración.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Recursos incluidos en la web www.anayadigital.com.
- Internet, cine, vídeos y diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

- Reconocimiento del valor del deporte como práctica autónoma y social de actividad física.
- Valoración del carácter lúdico y agonístico del deporte social.
- Interés por el deporte como fenómeno de masas y por sus repercusiones en la vida social.
- Descubrimiento del valor del deporte como estímulo personal y como forma de mejorar la autoestima y la autorrealización.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 5

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Las actividades en la naturaleza, somos conscientes, atraviesan por un período de astenia escolar, derivado de los problemas de seguridad y de la necesidad de garantías que conlleva su práctica fuera del recinto de la escuela. No obstante, no es menos cierto que la utilización del medio natural por familias, empresas e instituciones ha ocupado un espacio supuestamente educativo que debería corresponder a aquella. No es menos cierto que la práctica de actividades en la naturaleza fuera del marco escolar es también una responsabilidad ciudadana que compartimos y que de muchos de los conocimientos que impartimos en esta unidad puede depender la seguridad de nuestros alumnos.

Por otra parte, a lo largo de la Enseñanza Primaria, el alumnado ya ha tenido noticia y ha practicado actividades en la naturaleza, aunque haya sido en el recinto escolar, por lo que se han sentado los rudimentos necesarios para una práctica de actividades en la naturaleza con garantías de seguridad y de éxito.

COMPETENCIAS E INDICADORES DE SEGUIMIENTO

- **Competencia social y ciudadana:**

- Reconocer las actividades en la naturaleza como una forma de acercarse a ella, de profundizar en su conocimiento y de entender la necesidad de su protección.
 - Valorar el impacto social de estas actividades como forma de desarrollar los valores del trabajo en equipo.
 - Asumir el valor de las leyes y de las normas que rigen el medio natural como lugar de ocio y de actividad.
 - Valorar el espíritu de equipo como forma de autoprotección en las actividades en la naturaleza.
- Competencia para aprender a aprender:**
- Actualizar las competencias ya trabajadas y relacionadas con el conocimiento de actividades en la naturaleza y con el empleo de instrumentos y de medios de orientación.
 - Actualizar las competencias sobre medidas de seguridad y de autoprotección en la naturaleza.
 - Desarrollar competencias relacionadas con las actividades en la naturaleza, prestando especial atención a la seguridad y el respeto al medio.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:**
- Valorar la realidad del ser humano en relación con el medio natural y los posibles desastres y agresiones que puede causar en él.
 - Mostrar autonomía en el diseño y en la práctica de actividades en el medio natural.

OBJETIVOS

1. Conocer los diferentes tipos de actividades que se pueden desarrollar en la naturaleza y su clasificación.
2. Conocer el equipo mínimo individual para realizar actividades en la naturaleza.
3. Conocer el equipo mínimo colectivo para realizar actividades en la naturaleza.
4. Conocer y saber hacer refugios y construcciones de fortuna en la naturaleza.
5. Conocer las precauciones y las medidas de prevención y de seguridad que hay que aplicar en las actividades en la naturaleza.
6. Conocer las técnicas y los elementos esenciales de la cabuyería, aplicables a las actividades en la naturaleza.
7. Conocer las actividades y las pistas de rastreo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Conoce los diferentes tipos de actividades que se pueden desarrollar en la naturaleza y es capaz de clasificarlas.
- 2.1. Conoce el equipo mínimo individual para realizar actividades en la naturaleza.
- 3.1. Conoce el equipo mínimo colectivo para realizar actividades en la naturaleza.
- 4.1. Conoce y sabe hacer refugios y construcciones de fortuna en la naturaleza.
- 5.1. Conoce las precauciones y las medidas de prevención y de seguridad que hay que aplicar en las actividades en la naturaleza.

6.1. Es capaz de aplicar las técnicas y los elementos esenciales de la cabuyería en las actividades en la naturaleza.

7.1. Conoce y practica las actividades de rastreo.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de abril y primera quincena de mayo

- Actividades en la naturaleza:

- Conocimiento de las actividades que se pueden realizar en los distintos medios y ambientes naturales.
- Definición de los distintos tipos de actividades en la naturaleza.

- Materiales y medidas de seguridad:

- Conocimiento de los equipos mínimos, personal y colectivo, necesarios para las actividades en la naturaleza.
- Conocimiento de la prevención y de los medios de seguridad aplicables a las actividades en la naturaleza.

- Construcciones de fortuna:

- Construcciones de fortuna utilizables como cobijo o refugio.
- Construcciones de fortuna para la vida en la naturaleza.

- Cabuyería:

- Lenguaje y elementos de la cabuyería.
- Nudos y cuerdas esenciales.

- Actividades de rastreo:

- Trazado y seguimiento de pistas.
- Interpretación y seguimiento de rastros.

MÍNIMOS EXIGIBLES

Entender el valor de la naturaleza como encuadre de actividades físicas.

- Reconocer la importancia de respetar leyes y normas de protección de la naturaleza y del medio ambiente.
- Conocer los recursos de seguridad y de protección para la vida en la naturaleza.
- Ser competente para desenvolverse en el medio, utilizando los recursos de la naturaleza para la realización de actividades con seguridad.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

La naturaleza es un medio no exento de riesgos que se rige por sus propias leyes, a las que los habitantes del medio urbano están completamente ajenos. Por ello, el nivel de riesgo es lo suficientemente alto como para que las adaptaciones curriculares sean rigurosas y que, sin ser excluyentes, midan muy bien el nivel de riesgo al que cada alumno se enfrenta y sus posibilidades de éxito. Hemos de tener en cuenta:

- No excluir la posibilidad de que todos participen.
- Valorar el nivel de riesgo en cada caso necesitado de apoyo extra.
- Disponer de los apoyos y de los recursos previsiblemente necesarios antes de enfrentarse a la actividad.

Aun cuando la clase de educación física regular no es un lugar para hacer terapia individualizada, sí es preciso que los profesores y las profesoras estén al corriente de los siguientes datos:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones.
6. Objetivos específicos del alumno y no del grupo en que está integrado.

Indudablemente, este trabajo debe ser tratado en cada centro y nivel educativo a través del gabinete escolar y, por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí no será de relieve en la individualidad de los centros, salvo que desarrollemos un tratado específico sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

Las reglas del medio natural implican, necesariamente, que la metodología haya de ajustarse a condiciones y parámetros completamente distintos a los usuales en recinto escolar. Por ello, debemos:

- Diseñar la actividad como una expedición o viaje donde las medidas de seguridad ocupan un lugar de preferencia.
- Valorar apoyos extras, tanto de la comunidad educativa como de las AMPA.
- Definir muy bien los objetivos y los contenidos de cada actividad.
- Realizar actividades de prospección previa sobre el terreno para prever posibles situaciones de actividad y de riesgo.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Recursos incluidos en la web www.anayadigital.com.
- Internet, cine, vídeos y diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

- Reconocimiento del valor de la naturaleza como práctica autónoma, social e interdisciplinaria de actividad física.
- Comprensión del valor educativo de la naturaleza como escuela de vida.
- Interés por las medidas de seguridad y de autoprotección.
- Descubrimiento del factor de riesgo controlado como estímulo personal y como forma de mejorar la autoestima y la autorrealización.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 6

CONOCIMIENTOS PREVIOS

El primer curso de Educación Secundaria es un momento idóneo para ir organizando el contenido de esta unidad, ya que, al ser un trabajo abierto y con una gran dosis de creatividad, los escolares no se van a encontrar con dificultades físicas que les impidan participar en las tareas. Sí es importante que acompañemos el proceso de enseñanza aprendizaje con gran cuidado para que se integre y participe todo el grupo-clase. Merece la pena detenerse en estos contenidos, que, aunque prescritos por la LOGSE ya hace mucho tiempo, aún están iniciando su camino.

Existe una triple dimensión del hacer humano, según nos plantean Marta Castañer y Oleguer Camerino: introyectiva, extensiva y proyectiva. Y es, precisamente, esta última dimensión de la motricidad humana la que recoge el campo de la imaginación, la creatividad y la comunicación corporal, abordando de esta manera los aspectos tanto culturales como sociales que de ellos se desprenden y que, por consiguiente, son motivo de intervención pedagógica.

COMPETENCIAS E INDICADORES DE SEGUIMIENTO

- **Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:**

- Valorar el conocimiento del cuerpo y de sus capacidades motrices y expresivas. Se desarrolla a través de la exploración sensorial del espacio, aplicando la información obtenida a sus actividades expresivas y comunicativas.
- **Competencia cultural y artística:**
 - Expresar ideas, sensaciones y sentimientos utilizando como recursos el cuerpo y el movimiento. Se desarrolla comprobando las posibilidades de lenguaje que el propio cuerpo tiene.
 - Apreciar las manifestaciones culturales de la motricidad humana. Se desarrolla experimentando formas de comunicación a través de la danza expresiva.
 - Interesarse por las formas de comunicación no verbal. Se consigue a través del lenguaje del cuerpo, desarrollando la imaginación y la creatividad.
- **Competencia en comunicación lingüística:**
 - Conocer el vocabulario específico del área. Se desarrolla a través de los conocimientos que, de forma progresiva, van adquiriendo en relación con el ámbito expresivo.
- **Tratamiento de la información y competencia digital:**
 - Transformar la información en conocimiento. Se desarrolla por medio de la propia práctica. En la medida en que van experimentando con su cuerpo, van comprendiendo que es capaz de enviar mensajes, lo que les permite adquirir una visión conceptual muy clara de su propia expresión. Analizan su expresividad corporal y entienden los mensajes que a través de ella se transmiten.
- **Competencia social y ciudadana:**
 - Valorar el trabajo y las aportaciones de los demás, sin discriminar por razones de sexo, clase, origen o cultura. Se desarrolla de una manera muy clara en este ámbito del conocimiento. Al ser un trabajo que, metodológicamente, avanza con propuestas abiertas, todos los escolares tienen su propio protagonismo, lo que evita la discriminación.

OBJETIVOS

1. Definir la expresión corporal y conocer los diferentes tipos de lenguaje.
2. Reconocer las sensaciones corporales y las respuestas que provocan.
3. Distinguir el espacio como elemento imprescindible en la comunicación.
4. Conocer diferentes formas de ocupar el espacio.
5. Utilizar el espacio en relación con el cuerpo y el entorno.
6. Investigar sobre los diferentes grados de comunicación que se establecen con las personas de nuestro entorno.
7. Conocer el uso que se hace del tiempo.
8. Diferenciar entre tiempo objetivo y tiempo subjetivo.
9. Distinguir el ritmo corporal propio y el de las compañeras y los compañeros.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Define la expresión corporal y conoce los diferentes tipos de lenguaje.
- 2.1. Reconoce las sensaciones corporales y las respuestas que provocan.
- 3.1. Distingue el espacio como elemento imprescindible en la comunicación.
- 4.1. Conoce diferentes formas de ocupar el espacio.
- 5.1. Utiliza el espacio en relación con el cuerpo y el entorno.
- 6.1. Investiga sobre los diferentes grados de comunicación que se establecen con las personas de su entorno.
- 7.1. Conoce el uso que se hace del tiempo.
- 8.1. Diferencia entre tiempo objetivo y tiempo subjetivo.
- 9.1. Distingue el ritmo corporal propio y el de las compañeras y los compañeros.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de mayo y primera quincena de junio

- **Expresión corporal.**
- **Tipos de lenguaje.**
- **Respuesta corporal a las sensaciones.**
- **Espacio y lenguaje.**
- **Tipos de distancia interpersonal en relación con la comunicación.**
- **El tiempo y sus características.**
- **Formas de interpretar el tiempo.**
- **El ritmo corporal.**
- **Música y función comunicativa.**

MÍNIMOS EXIGIBLES

La expresión corporal se potencia y se desarrolla educando el cuerpo para servir de transmisor en la relación con los demás y en la expresión de sentimientos y de formas que representen emociones e ideas. Y en este sentido, los mínimos exigibles son eminentemente individuales, puesto que la imaginación y la creatividad van a jugar un papel importante. Pero, desde el punto de vista conceptual, tendrán que:

- Conocer el concepto de expresión corporal y los diferentes tipos de lenguaje.

- Conocer diferentes formas de ocupar el espacio.
- Utilizar el espacio en relación con el cuerpo y el entorno.
- Conocer el uso que se hace del tiempo.
- Diferenciar entre tiempo objetivo y tiempo subjetivo.
- Distinguir el ritmo corporal propio y el de las compañeras y los compañeros.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

Como venimos diciendo, la escuela, dentro del ámbito de la educación física, recoge gran diversidad de alumnos de diferentes procedencias, tanto culturales, como de estilos de vida, y, como es lógico, con diferencias en cuanto a su capacidad motriz. Sin embargo, en el ámbito de la expresión corporal, trabajar con las diferencias en una situación de propuestas abiertas no resulta nada complejo. La adaptación curricular a través del desarrollo de la creatividad de los alumnos siempre va a estar presente. Ellos decidirán «qué hacer» y «cómo hacer» en este campo. Por consiguiente, todo lo que ellos hagan siempre será porque son capaces de llegar a las metas que se proponen. Hemos de trabajar, por lo tanto, con ellos y para ellos, y hemos de ver la evolución y los progresos de aprendizaje que partirán, como es lógico, de los niveles iniciales de los escolares.

Otra cosa será trabajar con las diferencias cuando existen patologías. Entonces, como venimos diciendo en cada bloque, habrá que documentarse sobre:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.
2. Características generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son las capacidades y cuáles las necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones.
6. Objetivos específicos del alumno y no del grupo en que está integrado.

Indudablemente, este trabajo debe de ser tratado en cada centro y nivel educativo a través del gabinete escolar y, por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí no será de relieve en la individualidad de cada centro, salvo que desarrollemos un tratado sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

Nuestra metodología seguirá siendo inductiva, y en estos contenidos más que nunca, porque la exploración, la experimentación y las sugerencias que vamos planteando al alumno serán de gran interés para su desarrollo expresivo. Dejar hacer, invitar a que sigan elaborando sus ideas, que sean capaces de materializarlas a través del lenguaje de su cuerpo es un trabajo extraordinariamente interesante. A veces no somos capaces de «ver» el caudal de

ideas que afloran en los jóvenes y pensamos que debemos dejar que aparezcan estas ideas, que las ordenen y que, posteriormente, las materialicen por la vía del cuerpo.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos y diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

- Acepta su cuerpo con naturalidad, sin rigidez ni inhibiciones.
- Valora la creatividad como una capacidad de los seres humanos que debe ser desarrollada.
- Se integra, aceptándolo, en el espacio que compartimos con los demás.
- Respeta su tiempo y el tiempo de los demás.
- Reconoce la importancia de saber enviar mensajes.
- Valora el movimiento como medio de relación y de comunicación.

2º ESO

2º ESO:
PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 1

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Al inicio del ciclo, comenzamos planteando una nueva situación, tanto didáctica como de actualización y de profundización en los contenidos de Educación Física, consistente en la construcción de actividad física para el mantenimiento de la calidad de vida durante el mayor tiempo posible. En el curso anterior delimitamos conceptualmente el significado de «condición física», sus componentes, su cuidado y su relación con la salud, incidiendo, especialmente, sobre los conceptos y los conocimientos relativos a las capacidades físicas básicas y a su desarrollo, así como sobre el protocolo necesario para acometer la práctica de ejercicios y actividades físicas. Del mismo modo, y acorde con la edad de los alumnos, se hizo especial hincapié en el cuidado de la columna vertebral mediante un buen mantenimiento de la postura, su vigilancia y el fortalecimiento de la musculatura de sostén.

COMPETENCIAS BÁSICAS

Competencia social y ciudadana:

- Reconocer el valor de las actividades de acondicionamiento físico como imprescindibles para una práctica segura de las actividades físicas, valorando la práctica social del ejercicio físico.
- Favorecer la elección de actividades físicas que tengan un alto grado de relación social, tendiendo a actividades que supongan un aprendizaje de práctica social de actividad física.

Competencia para aprender a aprender:

- Aplicar de forma cada vez más autónoma los conocimientos relativos a la puesta a punto personal, insistiendo en el valor sociomotriz y tecnomotriz de las actividades físicas y evitando el aislamiento personal.
- Establecer rutinas y criterios de racionalización del ejercicio, de las cargas y de los esfuerzos, obteniendo la competencia en la organización de su actividad física personal para el mantenimiento de la calidad de vida, ahora y en el futuro.
- Definir la viabilidad de la aplicación de cada una de las actividades de acondicionamiento físico a las actividades físicas personales, elegidas con intención de permanencia y de práctica habitual en el futuro.

Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico:

- Trasladar los aprendizajes y los conocimientos adquiridos sobre el acondicionamiento físico a entornos naturales, valorando la importancia de realizar actividades físicas al aire libre, en contacto con la naturaleza y con los agentes naturales.

- Actuar de forma responsable en el medio natural y en entornos de actividad física al aire libre, respetando la naturaleza y reconociendo su valor como fuente de vida y de salud.

OBJETIVOS

1. Conocer la fundamentación teórica del calentamiento general.
2. Conocer las pautas esenciales de un calentamiento general correctamente ejecutado.
3. Entender el valor y la necesidad de planificación del calentamiento.
4. Conocer la fundamentación teórica del calentamiento específico y sus fases.
5. Saber qué son los estiramientos y su función en el entrenamiento personal.
6. Conocer los objetivos de los estiramientos, así como el momento y la oportunidad de realizarlos.
7. Conocer las contraindicaciones en la realización de estiramientos.
8. Reconocer la importancia de los estiramientos y saber realizarlos con seguridad.
9. Conocer y distinguir la resistencia aeróbica, sus objetivos y sus beneficios.
10. Conocer las pautas generales de entrenamiento personal de la resistencia aeróbica.
11. Entender el valor del acondicionamiento físico en la mejora y el mantenimiento de la salud.
12. Conocer y aplicar técnicas básicas de verificación de la postura correcta.
13. Valorar la importancia de tener un plan personal diario de entrenamiento y seguirlo de forma habitual.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Conoce y aplica la fundamentación teórica del calentamiento general en sus actividades físicas.

- 2.1. Conoce las pautas esenciales de un calentamiento general correctamente ejecutado y es capaz de explicar razonadamente su necesidad.
- 3.1. Entiende el valor y la necesidad de planificar su calentamiento.
- 4.1. Conoce y explica la fundamentación teórica del calentamiento específico y sus fases.
- 5.1. Sabe qué son los estiramientos y la función que desempeñan en el entrenamiento personal.
- 6.1. Conoce los objetivos y los momentos adecuados para realizarlos.
- 7.1. Conoce y explica las contraindicaciones en la realización de estiramientos.
- 8.1. Reconoce la importancia de los estiramientos y es capaz de realizarlos con seguridad.
- 9.1. Conoce y distingue los fundamentos de la resistencia aeróbica, sus objetivos y sus beneficios.
- 10.1. Conoce y se aplica las pautas generales de entrenamiento personal de resistencia aeróbica.
- 11.1. Entiende el valor del acondicionamiento físico en la mejora y el mantenimiento de la salud.
- 12.1. Conoce y aplica técnicas básicas de verificación de la postura correcta en sí mismo.
- 13.1. Valora la importancia de tener un plan personal y diario de entrenamiento, y lo sigue y controla de forma habitual.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de septiembre, mes de octubre y primera quincena de noviembre

La condición física:

- Debate sobre la importancia y el valor de una buena puesta a punto personal antes de realizar actividades físicas.
- Definición de calentamiento general y establecimiento de sus relaciones con la salud.

El calentamiento general:

- Delimitación del concepto de calentamiento general.

- Conocimiento de la estructura metodológica del calentamiento.

El calentamiento específico:

- Determinación de los factores y de la necesidad de realizar un calentamiento específico.
- Conocimiento de los componentes y de fases del calentamiento específico.

La resistencia:

- Concepto de resistencia aeróbica, objetivos y beneficios.
- Conocimiento de los elementos básicos del entrenamiento de la resistencia aeróbica.

Los estiramientos:

- Concepto de estiramiento y clarificación de sus objetivos.
- Oportunidad y momentos de realización de los estiramientos.

Acondicionamiento físico:

- Razones para cuidar el acondicionamiento físico personal.
- Definición de ejercicios y elección de los apropiados para el acondicionamiento personal. Determinación de tiempos y precauciones.

Posturas corporales:

- Valoración de la postura correcta como fundamento de salud.
- Conocimiento y control de la postura personal y de los hábitos saludables.

MÍNIMOS EXIGIBLES

El acondicionamiento físico personal es una actividad de sostén de todas las actividades físicas que realizamos. Podría definirse como la base esencial de un buen ejercicio físico y, también, como el conocimiento recurrente dirigido a alcanzar una buena calidad de vida a todas las edades. Por ello, es esencial trabajarlo permanentemente e, incluso, hacer que forme parte de la metodología y de las estrategias didácticas de otros conocimientos a lo largo del curso. Se considera imprescindible, en este nivel, que los alumnos y las alumnas adquieran nociones claras sobre:

- La importancia y el valor de una buena condición física personal.
- El valor y la importancia del calentamiento.
- La estructura metodológica del calentamiento.
- Las relaciones entre flexibilidad y salud, y el valor de los estiramientos.
- Los beneficios de la resistencia aeróbica.
- El mantenimiento saludable de la postura como elemento esencial de salud.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

Si la educación física ha de ajustarse, en general, a la realidad física e individual de cada alumno o alumna, en el caso del acondicionamiento físico es absolutamente esencial que todos participen, en la medida de sus posibilidades, en las actividades y en la adquisición de conocimientos. Podríamos señalar tres factores delimitantes de las adaptaciones curriculares necesarias:

- Factores de tipo cultural, relacionados con determinadas creencias sobre el cuerpo.
- Factores relacionados con discapacidades físicas o funcionales.
- Factores relacionados con discapacidades psicofísicas.

Aun cuando la clase de educación física regular no es un lugar para hacer terapia individualizada, sí es preciso que el profesorado esté al corriente de los siguientes datos:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones.
6. Objetivos específicos del alumno y no del grupo en que está integrado.

Indudablemente, este trabajo debe ser tratado en cada centro y nivel educativo a través del gabinete escolar y, por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí no será de relieve en la individualidad de cada centro, salvo que desarrollemos un tratado específico sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

La aparente facilidad metodológica y didáctica en la aplicación de los contenidos de esta unidad, a los que, en gran medida, algunas corrientes identifican con el concepto de educación física, no debe llevarnos a establecer rutinas monótonas que desvirtúan el valor de los conocimientos necesarios sobre la condición física, ni tampoco convertir esta unidad en un recurso fácil para cubrir tiempos. Al contrario, debemos incentivar la adquisición de conocimientos, por cuanto que son esenciales para que, terminado el período escolar, los alumnos y las alumnas sean capaces de mantener una buena calidad de vida. Hay que prestar especial atención a los siguientes aspectos:

- Establecimiento de hábitos estables de ejercicio.
- Organización de las actividades de acondicionamiento físico personal.
- Valoración y relación de conocimiento, especialmente significativa, de los contenidos referidos a la salud.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos y diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

- Reconocimiento de la importancia de mantener una buena condición física personal como medio de alcanzar una buena calidad de vida.
- Valoración de las capacidades físicas como indicadores de salud.
- Reconocimiento de las actividades de acondicionamiento físico como medio de establecer relaciones sociales.
- Valoración del acondicionamiento físico como sustento de las actividades físico-recreativas.
- Reconocimiento de la importancia de un buen acondicionamiento físico en todas las actividades de nuestra vida.
- Valoración de las diferencias y respeto a las posibilidades de los demás.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 2

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Las habilidades motrices y su aprendizaje constituyen no solo uno de los factores más complejos de la enseñanza de la Educación Física, sino que, además, son la base que establece el índice de aceptación o de abandono de la práctica permanente de actividades físicas durante toda la vida. Como contrapartida, constituyen también la parte más atractiva del proceso de enseñanza-aprendizaje de los contenidos curriculares de esta materia. Una vez

trabajados en el curso anterior los rudimentos esenciales de las habilidades motrices, afrontamos este curso, junto a la fundamentación teórica necesaria, el proceso de construcción y desarrollo de las habilidades complejas, los desplazamientos, los saltos y los giros, que son el soporte multidisciplinar de la mayoría de las actividades físicas.

COMPETENCIAS BÁSICAS

Competencia social y ciudadana:

- Participar, tomar decisiones y comportarse con responsabilidad. Se desarrolla a través de la capacidad para resolver problemas de tipo motor.
- Valorar el trabajo y las aportaciones de los demás, sin discriminar por razones de sexo, clase, origen o cultura. Aunque en el desarrollo de las habilidades motrices partimos de un trabajo individualizado por las dificultades y los riesgos que algunas actividades entrañan, también hay actividades de cooperación con las que se puede aprender y valorar el trabajo de los demás.

Competencia para aprender a aprender:

- Manejar de forma eficaz los recursos y las técnicas adquiridas en el desarrollo de sus habilidades motrices y trabajados en el curso anterior. Se trata de ir estableciendo aplicaciones prácticas orientadas a actividades concretas, tomando conciencia de sus propias posibilidades.
- Afrontar la toma de decisiones de manera racional. Se desarrolla en la medida en que adquieren y van asentando los aprendizajes. Consecuente con la interiorización de los aprendizajes, se les planteará nuevos retos de forma progresiva.

Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico:

- Valorar el conocimiento del propio cuerpo y la toma de conciencia de sus capacidades motrices personales. La idea de «saber hacer» y de interactuar con sus compañeros en «hazañas» cada vez más difíciles supone, además de un avance, una motivación importante.
- Manipular aparatos para realizar actividades físicas. En el desarrollo de habilidades, la utilización de diferentes aparatos es muy importante: el caballo de salto o el plinto, para saltos; la colchoneta, para su seguridad; el trampolín, para aprender impulsos, o las indiacas, para hacer lanzamientos, son los indicados en el desarrollo de las habilidades.

OBJETIVOS

1. Establecer las funciones que cumplen las habilidades motrices y conocer su clasificación.
2. Entender y aplicar el concepto de habilidades complejas.
3. Distinguir y apreciar las capacidades coordinativas y conocer los elementos y las actividades para su desarrollo personal.
4. Conocer las características y los tipos de desplazamientos.
5. Ser capaz de desplazarse de diferentes formas y aplicarlas adecuadamente en el desarrollo de las actividades físicas.
6. Conocer las características y los tipos de saltos y de giros.
7. Dominar diferentes tipos de saltos y de giros aplicados a las actividades físicas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Entiende y aplica las funciones que cumplen las habilidades motrices y conoce su clasificación.
- 2.1. Entiende y aplica el concepto de habilidades complejas.
- 3.1. Distingue y aprecia las capacidades coordinativas, y conoce los elementos y las actividades necesarios para su desarrollo personal.
- 4.1. Conoce las características y los tipos de desplazamientos.
- 5.1. Es capaz de desplazarse de diferentes formas y las aplica adecuadamente en el desarrollo de las actividades físicas.
- 6.1. Conoce las características y los tipos de saltos y de giros.
- 7.1. Domina diferentes tipos de saltos y de giro aplicándolos a las actividades físicas que realiza.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de noviembre y primera quincena de diciembre

Funciones de las habilidades motrices:

- Trabajo sobre las habilidades motrices previamente adquiridas.
- Delimitación de tipos de habilidades motrices.

Habilidades complejas:

- Definición y descripción de distintas habilidades complejas.
- Capacidades coordinativas y su desarrollo.

Desplazamientos:

- Definición y descripción de distintos tipos de desplazamiento.
- Aplicación de los diferentes tipos de desplazamiento a actividades concretas.

Saltos y giros:

- Definición y descripción de distintos tipos de saltos y de giros.
- Aplicación de los diferentes tipos de saltos y de giros a actividades concretas.

MÍNIMOS EXIGIBLES

Es necesario que los alumnos sean conscientes de la diversidad de potencialidades que tienen, así como de sus intereses y motivaciones relacionándolas con los contenidos de la unidad. Sin embargo, si nosotros entendemos que nuestra materia forma parte del currículo escolar y le damos el carácter que merece, apoyándola en fuentes pedagógicas y psicológicas, como el resto de áreas de conocimiento, no debemos estar ajenos a los aprendizajes mínimos que deben adquirir los alumnos. Nuestro nivel de concreción pretende conseguir que:

- Conozcan las funciones que cumplen las habilidades motrices.
- Practiquen y construyan sus patrones de movimiento para las habilidades complejas. La precisión, la eficacia, la economía y la armonía serán los factores responsables de ello.
- Diferencien sus propias capacidades coordinativas y las apliquen.
- Experimenten sus movimientos coordinativos, iniciándose en ellos a través de tareas ya practicadas en el curso anterior.
- Sean capaces de controlar su cuerpo, tanto en situaciones estáticas como en situaciones dinámicas, practicando los diferentes tipos de desplazamiento.
- Analicen la unión tan estrecha que existe entre la coordinación, los saltos y los giros. Podrán elaborar tareas en donde estas cualidades tengan una aplicación significativa a sus actividades físicas.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

En la escuela, dentro del ámbito de la Educación Física, siempre ha existido una gran diversidad, ya que asisten alumnos de diferentes procedencias, tanto culturales como de estilos de vida, y, como es lógico, con diferencias en cuanto a su capacidad motriz. Por lo tanto, los profesores de Educación Física saben perfectamente que el cuerpo, que es motivo de estudio y de práctica, debe desarrollarse adaptándose a las circunstancias de cada alumno. Y para que esto sea así, hay que trabajar con las diferencias y realizar adaptaciones curriculares, no solo para jóvenes con necesidades educativas especiales, sino para todos, ya que cada uno posee diferentes niveles en sus cualidades motrices.

Diagnosticar cada tipo de diferencia e intentar dar recetas generales no es posible en la diversidad del grupo-clase. Pensamos que el profesor, a través de sus experiencias y conocimientos, y nunca mediante pruebas establecidas, es quien debe intervenir, entendiendo al alumno como un ser individual. Pero, para abordar las adaptaciones curriculares individuales, facilitando así el aprendizaje significativo, es necesario documentarse sobre:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones.

6. Los objetivos específicos del alumno y no los del grupo en el que está integrado.

Indudablemente, este trabajo debe ser tratado en cada centro y nivel educativo a través del gabinete escolar y, por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí no será relevante en la individualidad de los centros, salvo que desarrollemos un tratado sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

Nuestra visión de la Educación Física implica una metodología inductiva que parte de la experiencia y de la exploración de la práctica motriz, y de las preguntas y las sugerencias que vamos planteando a los alumnos. Después de esto, irán comprendiendo mucho mejor el conocimiento que queremos transmitir, ya que estará apoyado en sus experiencias. Solo en algunos casos, cuando los alumnos se encuentren angustiados y con miedo a tomar decisiones sobre alguna acción motriz concreta, nos acercaremos a una metodología directiva para, a través de ella, infundirles confianza y seguridad.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos y diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

- Reconocimiento de la importancia de las habilidades en nuestra vida.
- Valoración del movimiento y de las habilidades practicadas en forma cooperativa como medio de relación y de comunicación.
- Respeto y valoración de los progresos realizados por uno mismo y por los demás.

- Buena disposición a prestar colaboración y ayuda a los compañeros y compañeras en las tareas de mayor complejidad.
- Reconocimiento de la importancia de las habilidades como acciones motrices presentes en todas las actividades de nuestra vida.
- Valoración de los progresos motrices alcanzados y respeto por los conseguidos por los demás, sea cual sea el nivel de dichos progresos.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 3

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Tras la enseñanza primaria y la transición al deporte comenzada en el curso anterior, nos enfrentamos al aprendizaje de los deportes individuales de adversario. Sin perjuicio de que los deportes colectivos ocupen su lugar en la educación física de cada alumno, es importante tener presente que, terminada la escolaridad obligatoria, y con ella la obligatoriedad de la educación física como materia troncal y evaluable, la salida de la escuela debe coincidir con una buena formación en conocimientos sobre el cuidado del propio cuerpo y, también, con el conocimiento y la práctica habitual de deportes individuales de adversario, ya que, acabado el período escolar, los deportes colectivos presentan la dificultad de necesitar dos grupos de competidores y de disponer de un espacio de juego y de estructuras deportivas de soporte, que no siempre son fáciles de conseguir.

COMPETENCIAS BÁSICAS

Competencia en comunicación lingüística:

- Obtener gran variedad de intercambios comunicativos en las actividades físicas deportivas, tanto en lo que se refiere a la lexicografía y los rituales de los deportes, como en los niveles de comunicación, verbales y no verbales de los jugadores.

Competencia social y ciudadana:

- Aceptar y respetar las reglas del juego.
- Trabajar en equipo, cooperando y asumiendo responsabilidades, cuando sea el caso, y compartiendo responsabilidades, estrategias y tomas de decisión en el desarrollo de la práctica deportiva.

Competencia cultural y artística:

- Conocer la riqueza cultural que aportan los diferentes deportes individuales, su cultura de procedencia, y los valores que son inherentes a cada uno de ellos.

Competencia en autonomía e iniciativa personal:

- Organizar, de forma individual y colectiva, actividades deportivas individuales, gestionando espacios y tiempos de práctica.
- Desarrollar las habilidades sociales del respeto a los demás, la cooperación y el trabajo en equipo.

OBJETIVOS

1. Entender el valor de los deportes individuales de adversario como actividades para toda la vida.
2. Conocer los valores culturales del deporte y entender su posición en la cultura.
3. Conocer las características esenciales de los deportes individuales de adversario.
4. Entender los deportes autóctonos como patrimonio cultural inmaterial, valorando los deportes de lucha.
5. Conocer la historia, el origen y la filosofía del judo como exponente de valores éticos y personales.
6. Conocer la historia, el origen y la filosofía del bádminton como exponente de valores éticos y personales.
7. Conocer deportes individuales de oposición de carácter tradicional.
8. Valorar la importancia del acondicionamiento físico y del entrenamiento personal para la práctica deportiva.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Entiende el valor de los deportes individuales de adversario y los asume como actividades para toda la vida.
- 2.1. Conoce los valores culturales del deporte y entiende su posición en la cultura.
- 3.1. Conoce las características esenciales y los fundamentos de los deportes individuales de adversario.
- 4.1. Entiende el valor de los deportes autóctonos como patrimonio cultural inmaterial, valorando los de lucha como expresión cultural.
- 5.1. Conoce la historia, el origen y la filosofía del judo, y lo identifica como exponente de valores éticos y personales.
- 6.1. Conoce la historia, el origen y la filosofía del bádminton, y lo identifica como exponente de valores éticos y personales.
- 7.1. Conoce deportes individuales de oposición de carácter tradicional y los practica en su tiempo libre.
- 8.1. Valora la importancia del acondicionamiento físico y del entrenamiento personal para la práctica deportiva segura.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Primera quincena de enero

Los deportes de adversario en la cultura:

- Concepto y valores del deporte como bien cultural.

Los deportes individuales de adversario:

- Concepto y características esenciales.
- Valoración de su importancia como bien cultural y como patrimonio colectivo.

Deportes autóctonos de lucha:

- Concepto de deporte autóctono.
- Conocimiento y práctica de las diferentes modalidades de deportes autóctonos de lucha.

El judo:

- Conocimiento de su historia y de su filosofía.
- Introducción a su práctica recreativa.

El bádminton:

- Conocimiento de su historia y de su filosofía.
- Introducción a su práctica recreativa.

Deportes autóctonos individuales de adversario:

- Sus características.
- Localización, aprendizaje y práctica.

MÍNIMOS EXIGIBLES

Teniendo en cuenta que el deporte es una parte importantísima de la cultura del movimiento, creemos que durante este curso los alumnos deben asimilar las ideas educativas esenciales de los deportes individuales de adversario:

- La importancia de los deportes que no requieren gran número de jugadores para su práctica.
- Los beneficios de la práctica agonística de estos deportes.
- La necesidad de poseer una buena calidad, tanto en los conocimientos como en la técnica individual, para su práctica autónoma.

- El valor de los deportes autóctonos y la necesidad de su mantenimiento.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

Como venimos diciendo, dentro del campo de la educación física escolar siempre ha existido una gran diversidad de alumnos, ya que estos proceden de distintos ámbitos culturales y estilos de vida, y, como es lógico, muestran diferencias en cuanto a su capacidad motriz. Por lo tanto, los profesores de Educación Física saben perfectamente que el cuerpo, motivo de estudio y de práctica, se debe desarrollar adaptándose a las circunstancias de cada alumno. Y para que esto sea así, hay que trabajar con las diferencias. Es necesario realizar adaptaciones curriculares, no solo para jóvenes con necesidades educativas especiales, sino también para alumnos con diversa calidad de movimiento en la universalidad del grupo-clase.

Diagnosticar cada tipo de diferencia e intentar dar recetas generales resulta imposible. Pensamos que es el profesor quien debe intervenir a través de sus experiencias y conocimientos, y nunca mediante pruebas establecidas, entendiendo al alumno como un ser individual.

Sin embargo, en este contenido, y precisamente por su carácter abierto, creemos que todos los alumnos pueden participar en mayor o menor medida. Habrá que estar muy atentos a las dificultades que cada uno presente para ayudarlos e integrarlos en el grupo, evitando así que los compañeros los rechacen. Por eso, pensamos que es necesario documentarse sobre:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones.
6. Los objetivos específicos del alumno y no los del grupo en el que está integrado.

Indudablemente, este trabajo debe ser tratado en cada centro y nivel educativo a través del gabinete escolar y, por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí no será relevante en la individualidad de los centros, salvo que desarrollemos un tratado específico sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

Concebimos el deporte como un medio de educación, pero también como una vía de participación en la cultura del movimiento. En este sentido, y dado que las actividades físicas son uno de los fenómenos culturales en alza del mundo contemporáneo y se encuentran muy difundidas por los medios de comunicación, se hace precisa una nueva valoración de la materia, que permita al escolar contextualizarla de acuerdo con su significación social y reconocerla como valor educativo. Así pues, la Educación Física desborda el marco escolar y, desde un punto de vista constructivo, contribuye a generar en los alumnos posiciones, valoraciones y actitudes de tipo personal, reflexivo y crítico.

Pero, independientemente de la generación de valores y de actitudes, hemos de plantear una visión del deporte desde distintos ángulos y perspectivas para facilitar la comprensión del fenómeno por parte del escolar y su adecuada ubicación en el aprendizaje de contenidos referentes al medio social y a los ámbitos culturales de nuestro país.

En este sentido, entendemos la unidad referida a los deportes individuales dentro de un marco de actuación mucho más amplio. No debemos limitarnos a la construcción y a la organización de los deportes que figuran en la unidad. Hemos de dar un paso más y mostrar el deporte desde una perspectiva social y cultural, e, indiscutiblemente, desde la actividad motriz.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos y diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

Educación para la tolerancia

El carácter rígido e invariable de las normas que habitualmente presiden los deportes no implica que no haya que ser tolerantes y entender las diferencias y las circunstancias de cada momento de juego, evitando las rigideces reglamentarias que impiden la práctica y la posibilidad de apreciar el reflejo lúdico de las actividades deportivas.

Por ello, el deporte aporta tres ventajas fundamentales a la acción educativa:

- El valor democrático que supone la aceptación de las reglas de juego.
- La aceptación de las sanciones impuestas.
- La responsabilidad y el respeto a los demás.

Inculcar estos valores del deporte en los escolares implica desarrollar actitudes de tolerancia que permanecerán en ellos durante toda su vida.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 4

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Tras la enseñanza primaria y la transición al deporte comenzada en el curso anterior, nos enfrentamos al aprendizaje de los deportes colectivos. Sin perjuicio de que los deportes individuales ocupen su lugar en la educación física de cada alumno, es importante tener presente que los deportes colectivos presentan la dificultad de necesitar dos grupos de competidores y de disponer de un espacio de juego y de estructuras deportivas de soporte que no siempre son fáciles de conseguir y, a menudo, no están disponibles, por lo que, al ser esenciales en la adquisición de valores y hábitos saludables, pero, sobre todo, en la educación en valores sociales, debemos incentivar su práctica en los momentos educativos, al objeto de favorecer y asentar las estructuras sociomotrices que estos deportes poseen.

COMPETENCIAS BÁSICAS

Competencia en comunicación lingüística:

- Obtener gran variedad de intercambios comunicativos en las actividades físicas deportivas, tanto en lo que se refiere a la lexicografía y a los rituales de los deportes, como en los niveles de comunicación, verbales y no verbales, de los jugadores.

Competencia social y ciudadana:

- Aceptar y respetar las reglas del juego.
- Trabajar en equipo, cooperando y asumiendo responsabilidades, cuando sea el caso, y compartiendo responsabilidades, estrategias y tomas de decisión en el desarrollo de la práctica deportiva.

Competencia cultural y artística:

- Conocer la riqueza cultural que aportan los diferentes deportes colectivos, su cultura de procedencia y los valores que son inherentes a cada uno de ellos.

Competencia en autonomía e iniciativa personal:

- Organizar, de forma individual y colectiva, actividades deportivas, gestionando espacios y tiempos de práctica, y propiciando la integración en estructuras deportivas de equipos ya asentadas.
- Desarrollar las habilidades sociales del respeto a los demás, la cooperación y el trabajo en equipo.

OBJETIVOS

1. Entender el valor de los deportes colectivos como actividades que promueven valores sociales y favorecen la integración social.
2. Conocer las diferentes clasificaciones de los deportes de equipo en función de los elementos de juego, los espacios, etc.

3. Valorar la técnica y el trabajo en equipo como fundamento de las acciones técnicas de los deportes.
4. Conocer la historia, el origen y la filosofía del baloncesto y sus reglas esenciales.
5. Conocer la historia, el origen y la filosofía del voleibol y sus reglas esenciales.
6. Conocer la historia, el origen y la filosofía del fútbol y sus reglas esenciales.
7. Conocer la historia, el origen y la filosofía del Touch Football y sus reglas esenciales para una práctica social y recreativa.
8. Conocer los diferentes espacios e instalaciones para la práctica del deporte y las formas de utilización pública.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Entiende el valor de los deportes colectivos como actividades que promueven valores sociales y favorecen la integración social.
- 2.1. Conoce las diferentes clasificaciones de los deportes de equipo en función de los elementos de juego, los espacios, etc.
- 3.1. Valora la técnica y el trabajo en equipo como fundamento de las acciones técnicas de los deportes y lo practica.
- 4.1. Conoce la historia, el origen y la filosofía del baloncesto y sus reglas esenciales.
- 5.1. Conoce la historia, el origen y la filosofía del voleibol y sus reglas esenciales.
- 6.1. Conoce la historia, el origen y la filosofía del fútbol y sus reglas esenciales.
- 7.1. Conoce el *Touch Football* y sus reglas esenciales para una práctica social y recreativa.
- 8.1. Conoce los diferentes espacios e instalaciones para la práctica del deporte y las formas de utilización pública.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de enero, mes de febrero, mes de marzo y primera quincena de abril

Deporte colectivo:

- Delimitación del concepto de deporte colectivo y de sus características normativas y de desarrollo del juego.
- Relación causa-efecto entre condición física y práctica deportiva segura y de calidad.

Características y clasificación de los deportes colectivos:

- Los valores sociales del deporte.
- Clasificación de los deportes colectivos.

Acciones técnicas del deporte:

- Técnica y trabajo en equipo.
- Acciones técnicas de ataque y defensa.

Baloncesto:

- Conocimiento y valoración de las reglas de juego.
- Conocimiento de los gestos técnicos esenciales para alcanzar una buena técnica individual.

Voleibol:

- Conocimiento y valoración de las reglas de juego.
- Conocimiento de los gestos técnicos esenciales para alcanzar una buena técnica individual.

Fútbol:

- Conocimiento y valoración de las reglas de juego.
- Conocimiento de los gestos técnicos esenciales para alcanzar una buena técnica individual.

Espacios e instalaciones deportivas:

- Conocimiento de las instalaciones deportivas que hay en el entorno personal del alumno.
- Conocimiento de sus diferentes posibilidades de acceso y de su práctica.

MÍNIMOS EXIGIBLES

Los deportes de equipo son uno de los pilares sobre los que se asienta la cultura del movimiento como elemento definitorio de las sociedades contemporáneas. Por ello, debemos poner un especial cuidado en su enseñanza, sin perder de vista su función de aprendizaje para la práctica social del deporte. Esto es, tener presente sus características tecnomotriz y sociomotriz de acuerdo con lo siguiente:

- Poner en práctica los elementos esenciales del acondicionamiento físico de forma rigurosa antes de cualquier práctica deportiva.
- Respetar y aceptar las normas de juego.
- Entender el espíritu del juego de equipo como una obra colectiva, alejada del individualismo.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

Entendiendo el atractivo de las prácticas deportivas como un poder de convocatoria de valor educativo, es absolutamente esencial que todos participen en ellas, en la medida de sus posibilidades, valorando las oportunidades que ofrecen como factor de integración. Podríamos señalar las adaptaciones curriculares siguientes:

- Todos tienen un papel en la práctica de los deportes.
- El deporte es un juego en el que se participa por placer y satisfacción personal, sin tensiones ni angustias por el resultado.
- Los deportes de equipo no dan opción al lucimiento individual y exigen el sacrificio personal en beneficio de todos.

Aun cuando la clase de educación física regular no es un lugar para hacer terapia individualizada, sí es preciso que los profesores y las profesoras estén al corriente de los siguientes datos:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones.
6. Objetivos específicos del alumno y no del grupo en el que está integrado.

Indudablemente, este trabajo debe ser tratado en cada centro y nivel educativo a través del gabinete escolar y, por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí no será de relieve en la individualidad de los centros, salvo que desarrollemos un tratado específico sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

Contra lo que ocurre con otras unidades del currículo, los alumnos llegan a esta unidad con ideas y experiencias propias, y también, con preconceptos y autovaloraciones. La obligatoriedad de la disciplina hace que concurren amantes de la actividad deportiva con otros que van forzados a su práctica, convencidos de que carecen de posibilidades. Por ello, es preciso:

- Diseñar aprendizajes significativos para todos.
- Evitar valoraciones y distinciones dentro del grupo.
- Emplear el refuerzo positivo siempre que sea necesario.
- Favorecer que los alumnos destacados actúen como monitores de los que presentan dificultades de aprendizaje o de integración.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos y diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

- Reconocimiento del valor del deporte como práctica autónoma y social de actividad física.
- Valoración del carácter lúdico y agonístico del deporte social.
- Interés por el deporte como fenómeno de masas y por sus repercusiones en la vida social.
- Descubrimiento del valor del deporte como estímulo personal y como forma de mejorar la autoestima y la autorrealización.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 5

CONOCIMIENTOS PREVIOS

A lo largo del curso anterior, los alumnos han conocido la naturaleza como un gran espacio abierto en el que se puede desarrollar diferentes actividades. Durante las prácticas en el medio natural han tenido ocasión de descubrir y de recibir los beneficios que reporta el contacto con el medio y con los agentes naturales. Ciertamente, las actividades en la naturaleza exigen de todos los participantes altas cotas de responsabilidad en cuanto a la

seguridad personal y al cuidado del medio. En el presente curso trataremos de darles, además, una nueva dimensión como laboratorio permanente en el que se puede aprender y estudiar el mundo que nos rodea y descubrir las huellas del pasado.

COMPETENCIAS BÁSICAS

Competencia social y ciudadana:

- Reconocer las actividades en la naturaleza como una forma de acercarse a ella, de profundizar en su conocimiento y de entender la necesidad de su protección.
- Valorar el impacto social de estas actividades como forma de desarrollar los valores del trabajo en equipo.
- Asumir el valor de las leyes y de las normas que rigen el medio natural como lugar de ocio y de actividad.
- Valorar el espíritu de equipo como forma de autoprotección en las actividades en la naturaleza.

Competencia para aprender a aprender:

- Actualizar las competencias ya trabajadas y relacionadas con el conocimiento de actividades en la naturaleza y con el empleo de instrumentos y de medios de orientación.
- Actualizar las competencias sobre medidas de seguridad y de autoprotección en la naturaleza.
- Desarrollar competencias relacionadas con las actividades en la naturaleza, prestando especial atención a la seguridad y el respeto al medio.

Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico:

- Valorar la realidad del ser humano en relación con el medio natural y los posibles desastres y agresiones que puede causar en él.
- Mostrar autonomía en el diseño y en la práctica de actividades en el medio natural.

OBJETIVOS

1. Conocer las diferencias entre el medio urbano y el medio natural, así como la justificación de la necesidad de proteger el medio ambiente.
2. Conocer la orientación y aprender a orientarse por diferentes métodos y sistemas.
3. Conocer y descubrir los caminos para transitar por la naturaleza.
4. Conocer las actividades de senderismo y las normas y posibilidades para su práctica, así como el equipamiento básico necesario.
5. Entender la biología de campo como una actividad complementaria a la asignatura de Conocimiento del Medio.
6. Entender la arqueología de campo como una actividad complementaria a las asignaturas de Ciencias Sociales e Historia.
7. Conocer las formas de orientación urbana.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Conoce las diferencias entre medio urbano y medio natural, así como la justificación de la necesidad de proteger el medio ambiente.
- 2.1. Conoce la orientación y aprende a orientarse por diferentes métodos y sistemas.
- 3.1. Conoce y es capaz de localizar los caminos para transitar por la naturaleza.
- 4.1. Conoce las actividades de senderismo, las normas y las posibilidades para su práctica, así como el equipamiento básico necesario.
- 5.1. Entiende la biología de campo como una actividad complementaria a la asignatura de Conocimiento del Medio.
- 6.1. Entiende la arqueología de campo como una actividad complementaria a las asignaturas de Ciencias Sociales e Historia.
- 7.1. Conoce las formas de orientación urbana.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de abril y primera quincena de mayo

Actividades en la naturaleza y en el medio urbano:

- Conocimiento de las actividades que se pueden realizar en los distintos medios y ambientes urbanos y naturales.
- Valoración de la protección del medio ambiente.

La orientación en el medio natural:

- Conocimiento de los elementos básicos y de los métodos para una buena orientación.

Vías y senderos en la naturaleza:

- Conocimiento del trazado de las cañadas y los cordeles.
- Conocimiento de vías alternativas para transitar por la naturaleza.

El senderismo:

- Características, fundamentación y equipamiento para su práctica deportiva y recreativa.

Biología y arqueología de campo:

- Fundamento teórico-práctico de estas actividades.
- Valoración del carácter educativo interdisciplinar.

MÍNIMOS EXIGIBLES

- Entender el valor de la naturaleza como encuadre de actividades físicas y las posibilidades de actividad al aire libre que ofrece el medio urbano.
- Reconocer la importancia de saber orientarse en el medio natural.

- Conocer las vías y los senderos que hay en la naturaleza.
- Conocer los fundamentos y los medios necesarios para la práctica del senderismo.
- Conocer los medios y los recursos necesarios para practicar la biología y la arqueología de campo.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

La naturaleza es un medio no exento de riesgos que se rige por sus propias leyes, a las que los habitantes del medio urbano son completamente ajenos. Por ello, el nivel de riesgo es lo suficientemente alto como para que las adaptaciones curriculares sean rigurosas y, sin ser excluyentes, midan muy bien el nivel de riesgo al que cada alumno se enfrenta y sus posibilidades de éxito. Hemos de tener en cuenta:

- No excluir la posibilidad de que todos participen.
- Evaluar el nivel de riesgo en cada caso necesitado de apoyo extra.
- Disponer de los apoyos y de los recursos previsiblemente necesarios antes de enfrentarse a la actividad.

Aun cuando la clase de educación física regular no es un lugar para hacer terapia individualizada, sí es preciso que los profesores y las profesoras estén al corriente de los siguientes datos:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones.
6. Objetivos específicos del alumno y no del grupo en que está integrado.

Indudablemente, este trabajo debe ser tratado en cada centro y nivel educativo a través del gabinete escolar y, por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí no será de relieve en la individualidad de los centros, salvo que desarrollemos un tratado específico sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

Las reglas del medio natural implican, necesariamente, que la metodología haya de ajustarse a condiciones y parámetros completamente distintos a los usuales en un recinto escolar. Por ello, debemos:

- Diseñar la actividad como una expedición o viaje donde las medidas de seguridad ocupan un lugar de preferencia.
- Valorar apoyos extra, tanto de la comunidad educativa como de las AMPA.
- Definir muy bien los objetivos y los contenidos de cada actividad.
- Realizar actividades de prospección previa sobre el terreno para prever posibles situaciones de actividad y de riesgo.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos y diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

- Reconocimiento del valor de la naturaleza para la práctica autónoma, social e interdisciplinaria de actividad física.

- Comprensión del valor educativo de la naturaleza como escuela de vida.
- Interés por las medidas de seguridad y de autoprotección.
- Descubrimiento del factor de riesgo controlado como estímulo personal y como forma de mejorar la autoestima y la autorrealización.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 6

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Tras los trabajos de proyección de la personalidad realizados en el curso anterior, los alumnos han desarrollado, desde la expresión corporal, imaginación, creatividad y comunicación mediante las correspondientes acciones de intervención pedagógica llevadas a cabo. En el presente curso, hemos de continuar realizando un trabajo abierto con grandes dosis de creatividad y altas posibilidades de éxito, ya que, a excepción de las inhibiciones de carácter cultural o propias de la personalidad de cada uno de ellos, los escolares no se van a encontrar con dificultades físicas que les impidan participar en las tareas expresivas. Hemos de continuar acompañando el proceso de enseñanza aprendizaje de un gran cuidado para que se integre y participe todo el grupo-clase en las actividades propuestas.

COMPETENCIAS BÁSICAS

Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico:

- Valorar el conocimiento del cuerpo y de sus capacidades motrices y expresivas. Se desarrolla a través de la exploración sensorial del espacio, aplicando la información obtenida a sus actividades expresivas y comunicativas.

Competencia cultural y artística:

- Expresar ideas, sensaciones y sentimientos utilizando como recursos el cuerpo y el movimiento. Se desarrolla comprobando las posibilidades de lenguaje que el propio cuerpo tiene.
- Interesarse por las formas de comunicación no verbal. Se consigue a través del lenguaje del cuerpo, desarrollando la imaginación y la creatividad.

Competencia en comunicación lingüística:

- Conocer el vocabulario específico de las actividades expresivas. Se desarrolla a través de los conocimientos que, de forma progresiva, van adquiriendo en relación con el ámbito expresivo.

Tratamiento de la información y competencia digital:

- Transformar la información en conocimiento y en lenguaje corporal. Se desarrolla por medio de la propia práctica. En la medida en que los alumnos van experimentando con su cuerpo, van comprendiendo que son capaces de enviar mensajes, lo que les permite adquirir una visión conceptual muy clara de su propia expresión. Analizan su expresividad corporal y entienden los mensajes que a través de ella se transmiten.

Competencia social y ciudadana:

- Valorar el trabajo y las aportaciones de los demás, sin discriminar por razones de sexo, clase, origen o cultura. Se desarrolla de una manera muy clara en este ámbito del conocimiento. Al ser un trabajo que, metodológicamente, avanza con propuestas abiertas, todos los escolares tienen su propio protagonismo, lo que evita la discriminación.

OBJETIVOS

1. Definir los factores básicos de la expresión, con especial referencia a los factores de la exteriorización.
2. Descubrir las capacidades expresivas del propio cuerpo con especial referencia al equilibrio.
3. Distinguir la relación entre salud y equilibrio físico y mental.
4. Conocer el lenguaje corporal, distinguiendo entre gesto y postura.
5. Reconocer el valor expresivo de cada segmento corporal.

6. Entender el concepto de creatividad y reconocer los factores que la desarrollan.
7. Conocer los medios naturales de la respiración y la relajación.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Define los factores básicos de la expresión, con especial referencia a los factores de la exteriorización.
- 2.1. Reconoce las capacidades expresivas del propio cuerpo, con especial referencia al equilibrio.
- 3.1. Distingue la relación entre salud y equilibrio físico y mental.
- 4.1. Conoce el lenguaje corporal, distinguiendo entre gesto y postura.
- 5.1. Reconoce el valor expresivo de cada segmento corporal.
- 6.1. Entiende el concepto de creatividad y reconoce los factores que la desarrollan.
- 7.1. Conoce los medios naturales de la respiración y la relajación.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de mayo y primera quincena de junio

- Factores básicos de la expresión.
- Dominio del cuerpo.
- Equilibrio corporal expresivo.
- Lenguaje corporal. Gestos y posturas.
- La expresividad de los diferentes segmentos corporales.

- La creatividad y su desarrollo.
- Respiración y relajación.

MÍNIMOS EXIGIBLES

La expresión corporal se potencia y se desarrolla educando el cuerpo para servir de transmisor de sentimientos y de formas que representen emociones e ideas. Y en este sentido, los mínimos exigibles son eminentemente individuales, puesto que la imaginación y la creatividad van a desempeñar un papel importante. Pero, desde el punto de vista conceptual, tendrán que:

- Conocer los factores básicos de la expresión.
- Conseguir el dominio expresivo del cuerpo.
- Conseguir equilibrio corporal expresivo.
- Recuperar el lenguaje corporal de gestos y posturas.
- Entender y valorar la expresividad de los diferentes segmentos corporales.
- Reencontrar la creatividad personal y su desarrollo.
- Entender la respiración y la relajación como técnicas de educación expresiva.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

Como venimos diciendo, la escuela, dentro del ámbito de la educación física, recoge gran diversidad de alumnos de diferentes procedencias, tanto culturales como de estilos de vida, y, claro está, con diferencias en cuanto a su capacidad motriz. Sin embargo, en el ámbito de la expresión corporal, trabajar con las diferencias en una situación de propuestas abiertas no resulta nada complejo. La adaptación curricular a través del desarrollo de la creatividad de los alumnos siempre va a estar presente. Ellos decidirán «qué hacer» y «cómo hacer» en este campo. Por consiguiente, todo lo que

hagan siempre será porque son capaces de llegar a las metas que se proponen. Hemos de trabajar, por lo tanto, con ellos y para ellos, y hemos de ver la evolución y los progresos de aprendizaje, que partirán, como es lógico, de los niveles iniciales de los escolares.

Otra cosa será trabajar con las diferencias cuando haya patologías. Entonces, como venimos diciendo en cada bloque, habrá que documentarse sobre:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.
2. Características generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son las capacidades y cuáles las necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones.
6. Objetivos específicos del alumno y no del grupo en que está integrado.

Indudablemente, este trabajo debe de ser tratado en cada centro y nivel educativo a través del gabinete escolar y, por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí no será de relieve en la individualidad de cada centro, salvo que desarrollemos un tratado sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

Nuestra metodología seguirá siendo inductiva, y en estos contenidos más que nunca, porque la exploración, la experimentación y las sugerencias que vamos planteando al alumno serán de gran interés para su desarrollo expresivo. Dejar hacer, invitar a que sigan elaborando sus ideas, a que sean capaces de materializarlas a través del lenguaje de su cuerpo es un trabajo extraordinariamente interesante. A veces no somos capaces de «ver» el caudal de ideas que afloran en los jóvenes y pensamos que debemos dejar que aparezcan estas ideas, que las ordenen y que, posteriormente, las materialicen por la vía del cuerpo.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos y diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

- Acepta su cuerpo con naturalidad, sin rigidez ni inhibiciones.
- Valora la creatividad como una capacidad de los seres humanos que debe ser desarrollada.
- Se integra, aceptándolo, en el espacio que compartimos con los demás.
- Respeta su tiempo y el tiempo de los demás.
- Reconoce la importancia de saber enviar mensajes.
- Valora el movimiento como medio de relación y comunicación.

3º ESO:

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 1

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Según investigaciones recientes, la realidad actual de la Educación Física en la Educación Primaria y en el primer ciclo de la Enseñanza Secundaria pone de manifiesto que gran parte de los alumnos la sitúan, en el mejor de los casos, como una experiencia de actividad y de movimiento cercana a la idea de un recreo dirigido, cuando no como experiencia, en cierto modo traumática, en la que se evidencia su mayor o menor grado de competencia motriz.

Es, por tanto, necesaria una unidad destinada a poner de forma efectiva y clara el papel de la educación física y sus dimensiones culturales e históricas, así como la proyección futura de los conocimientos adquiridos en esta etapa final de la enseñanza obligatoria.

COMPETENCIAS E INDICADORES DE SEGUIMIENTO

- **Competencia social y ciudadana:**

- Valorar y reconocer el papel del ejercicio físico en el desarrollo de la humanidad y su presencia permanente en los diferentes períodos históricos como un hecho social y cultural.
- Reconocer la importancia del ejercicio físico, autónomamente practicado, como profilaxis de enfermedades derivadas del sedentarismo y de los estilos de vida contemporáneos.
- Articular discursos bien fundamentados sobre el valor del ejercicio físico habitual y autónomamente organizado como método de salud y de calidad de vida.

- **Competencia para aprender a aprender:**

- Verificar, mediante el manejo de la literatura al alcance del alumno, los datos relativos al papel del ejercicio físico en la historia de la humanidad.
- Realizar una comprobación interdisciplinar del valor del ejercicio físico como agente de salud.

- **Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:**

- Distinguir y entender las diferentes funciones y repercusiones de las actividades físicas en el organismo humano.
- Manejar instrumentos básicos de control de la propia actividad física y llevar un seguimiento de la misma empleando las TIC.

OBJETIVOS

1. Conocer el valor del ejercicio físico y su función a lo largo de los distintos períodos históricos.
2. Distinguir la dimensión higiénica y medicinal del ejercicio físico, y situar históricamente su aparición.
3. Valorar la relación entre las enfermedades del siglo XIX y la necesidad social del ejercicio.
4. Conocer los fundamentos básicos de la gimnasia sueca y de su versión contemporánea.
5. Conocer las causas que propician la aparición de la obesidad mórbida y las posibles soluciones a este problema.
6. Valorar la importancia de aprender a organizar su propia actividad físicosaludable.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Conoce el valor del ejercicio físico y su función a lo largo de los distintos períodos históricos.
- 2.1. Distingue la dimensión higiénica y medicinal del ejercicio físico y sitúa históricamente su aparición, explicando razonadamente el proceso.
- 3.1. Valora la relación entre las enfermedades del siglo XIX y la necesidad social del ejercicio desde ese momento hasta nuestros días.
- 4.1. Conoce los fundamentos básicos de la gimnasia sueca y su versión contemporánea: aeróbica, etc.
- 5.1. Conoce las causas que propician la aparición de la obesidad mórbida y plantea las posibles soluciones a este problema.
- 6.1. Valora la importancia de aprender a organizar su propia actividad físico-saludable a lo largo de toda la vida.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de septiembre

- **El ejercicio por necesidad:**

- El ejercicio de los seres humanos.
- Los ejercicios vitales o naturales en la historia.
- **El ejercicio higiénico y medicinal:**
- La higiene.
- La tisis o tuberculosis.
- La gimnasia sueca.
- **La necesidad de ejercicio:**
- La obesidad mórbida y el sedentarismo, plagas silenciosas.
- La necesidad de hacer ejercicio.

MÍNIMOS EXIGIBLES

- Conocer la dimensión histórica del ejercicio físico y su papel en el desarrollo humano.
- Valorar las razones de la aparición del ejercicio físico como disciplina académica y científica, entendido como medicina preventiva y curativa.
- Entender y diferenciar los modos de vida actuales respecto de épocas anteriores, destacando la necesidad actual de ejercicio.
- Definir las causas principales de la progresión social de la obesidad mórbida.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

Al ser una unidad introductoria cuyos objetivos se centran en valores y conocimientos, en gran medida, interdisciplinarios, no debería plantear los problemas que son habituales en la educación física.

Las soluciones a posibles problemas de adaptación curricular deberían seguir los mismos pasos de las materias de contenido eminentemente teórico.

METODOLOGÍA

La metodología de esta unidad, por su propia naturaleza, debe ser interdisciplinar. Para ello, es necesario:

- Conocer los puntos de conexión entre los contenidos de la unidad y los de las ciencias sociales y del conocimiento del medio.
- Establecer en qué momento del curso van a ser tratados.
- Proponer una acción de convergencia curricular en el tratamiento de los contenidos.
- Distribuir la carga conceptual que debe ser aplicada en cada una de las materias convergentes.
- Valorar la posibilidad de realizar alguna acción fuera del colegio, como visitas a alguna fábrica, a un hospital, etc.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos y diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

- Reconocimiento histórico del valor del ejercicio como cultura popular.
- Valoración del ejercicio como acción de medicina preventiva.
- Reconocimiento del papel del ejercicio físico como profilaxis a las enfermedades derivadas del sedentarismo.

- Valoración de la importancia de poseer las competencias necesarias para desarrollar una actividad física autónoma.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 2

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Tras superar el primer ciclo de la ESO, los alumnos y las alumnas saben, al menos de forma intuitiva, que una buena condición física general mantiene a punto nuestro cuerpo y todos sus órganos y sistemas, permitiéndonos detectar a tiempo posibles enfermedades o problemas que, de no ser así, podrían convertirse en crónicos.

El trabajo desarrollado tiene que haber creado la necesidad y la curiosidad necesarias para entender cómo mantener una buena condición física. Se deben poseer los conocimientos suficientes acerca de cómo ejercitar el cuerpo y mantenerlo en una buena forma que garantice una vida saludable y de calidad.

COMPETENCIAS E INDICADORES DE SEGUIMIENTO

- **Competencia social y ciudadana:**

- Entender la necesidad de poseer los conocimientos necesarios para la práctica autónoma de actividades físicas que le permitan desarrollar una vida saludable y de calidad.
- Valorar los propios conocimientos como necesarios y suficientes, en su caso, para promover actividades físicas de dimensión social y relacional.
- Reconocer el valor de las actividades de acondicionamiento físico como una oportunidad de establecer relaciones estables con los demás y con los entornos ciudadanos en los que se desarrollan.

- Participar de forma habitual en la promoción social de eventos de actividad física promovidos por las instituciones sociales, en la medida de sus conocimientos y sus posibilidades.

- Competencia para aprender a aprender:

- Aplicar, de forma cada vez más autónoma, los conocimientos relativos al acondicionamiento físico, insistiendo en el valor sociomotriz de las actividades físicas.

- Aplicar criterios de racionalización del ejercicio, de las cargas y de los esfuerzos, de tal manera que se traduzcan en la competencia necesaria para el mantenimiento de la calidad de vida a todas las edades.

- Aplicar cada una de las actividades de acondicionamiento físico a actividades físicas de juegos y deportes de forma adecuada.

- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico:

- Trasladar los aprendizajes y los conocimientos adquiridos sobre el acondicionamiento físico a entornos naturales, valorando la importancia de realizar actividades físicas al aire libre y en contacto con los agentes naturales.

- Actuar de forma responsable en el medio natural y en entornos de actividad física al aire libre, respetando la naturaleza y reconociendo su valor como fuente de vida y de salud.

OBJETIVOS

1. Conocer los fundamentos y los efectos del calentamiento.
2. Conocer las pautas y las metodologías para la elaboración autónoma de un calentamiento.
3. Conocer la relación entre las capacidades físicas y la salud.
4. Conocer los fundamentos de la resistencia aeróbica y su valor en el entrenamiento personal.
5. Conocer los fundamentos de la flexibilidad y su valor en el entrenamiento personal.
6. Conocer los fundamentos de la fuerza y los criterios para su entrenamiento y aplicación.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Conoce los fundamentos y los efectos del calentamiento.
- 2.1. Conoce las pautas y las metodologías para la elaboración autónoma de un calentamiento personal y las aplica.
- 3.1. Conoce la relación entre las capacidades físicas y la salud.
- 4.1. Conoce y entiende los fundamentos de la resistencia aeróbica y su valor en el entrenamiento personal.
- 5.1. Conoce los fundamentos de la flexibilidad y su valor en el entrenamiento personal y como referente de salud.
- 6.1. Conoce los fundamentos de la fuerza y los criterios para su entrenamiento, aplicándolos en sus actividades físicas.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de septiembre, meses de octubre y noviembre y primera quincena de diciembre

- El calentamiento y sus efectos:

- El calentamiento.
- Los efectos del calentamiento.

- Pautas para la elaboración de un calentamiento:

- Condiciones de ambiente y preparación.
- Organización interna del calentamiento.

- Las capacidades físicas y su relación con la salud:

- Las capacidades físicas.
- Capacidad física y salud.

- **La resistencia aeróbica. Entrenamiento personal:**

- Sistemas de entrenamiento.
- La capacidad de resistencia.

- **La flexibilidad. Entrenamiento personal:**

- Mantenimiento de la flexibilidad.
- Mantenimiento básico de la flexibilidad personal.

- **La fuerza:**

- Tipos de fuerza.
- Principios básicos para el entrenamiento de la fuerza.

MÍNIMOS EXIGIBLES

El acondicionamiento físico es una actividad de sostén del resto de los planteamientos y contenidos de la educación física. Se podría definir como el cimiento del ejercicio físico y, también, como el conocimiento recurrente para una buena calidad de vida. Por ello, es esencial trabajarlo permanentemente, incluso formando parte de la metodología y de las estrategias didácticas de otros conocimientos a lo largo del curso. Se considera imprescindible, en este nivel, que los alumnos y las alumnas adquieran nociones claras sobre:

- Los efectos del calentamiento.
- La organización interna del calentamiento.
- Las capacidades físicas y su relación con la salud.
- Los elementos básicos del entrenamiento de la resistencia.
- Los elementos básicos del entrenamiento de la flexibilidad.
- Los elementos básicos del entrenamiento de la fuerza.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

Si, en general, la educación física ha de ajustarse a la realidad física e individual de cada alumno o alumna, en el caso del acondicionamiento físico es absolutamente esencial que todos participen, en la medida de sus posibilidades, en las actividades y en la adquisición de conocimientos. Podríamos señalar tres factores que delimitan las adaptaciones curriculares necesarias:

- Factores de tipo cultural relacionados con determinadas creencias sobre el cuerpo.
- Factores relacionados con discapacidades físicas o funcionales.
- Factores relacionados con discapacidades psicofísicas.

Aun cuando la clase de educación física regular no es lugar para hacer terapia individualizada, sí es preciso que los profesores y las profesoras estén al corriente de los siguientes datos:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones.
6. Los objetivos específicos del alumno y no los del grupo en el que está integrado.

Indudablemente, este trabajo debe ser tratado en cada centro y nivel educativo a través del gabinete escolar y, por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí no será relevante en la individualidad de los centros, salvo que desarrollemos un tratado específico sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

La aparente facilidad metodológica y didáctica en la aplicación de los contenidos de acondicionamiento físico, en gran medida identitarios del concepto de educación física, no debe llevarnos a establecer rutinas monótonas que desvirtúan el valor de los conocimientos necesarios sobre la condición física, ni tampoco convertir esta unidad en un recurso fácil para cubrir tiempos. Debemos incentivar la adquisición de conocimientos, por cuanto que son esenciales para que, terminado el período escolar, los alumnos sean capaces de mantener una buena calidad de vida. Debemos prestar especial atención a:

- La organización autónoma de las actividades físicas.
- La aplicación habitual de los conocimientos aprendidos.
- El establecimiento de la relación entre el acondicionamiento físico y la salud.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos y diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

- Reconocimiento de la importancia de conocer los recursos técnicos para llevar a cabo el propio acondicionamiento físico.
- Valoración de la autonomía personal para llevar a cabo la propia actividad física.
- Reconocimiento de la necesidad de conocer la técnica y las formas de entrenamiento de las distintas capacidades.
- Valoración de las diferencias y respeto a las posibilidades de los demás.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 3

CONOCIMIENTOS PREVIOS

En el primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria, los escolares se iniciaron en los contenidos de las habilidades básicas y sus combinaciones, con las que aquellas alcanzan un mayor nivel de complejidad. En el tercer curso de esta etapa, queremos seguir avanzando en una secuencia ordenada y lógica del conocimiento, por lo que, partiendo de las habilidades complejas que vieron en segundo curso, nos introducimos en las habilidades específicas. Conviene que estas últimas tengan un carácter polivalente, con el fin de facilitar las acciones motrices que, posteriormente, van a necesitar en las diversas actividades deportivas.

Esta unidad de conocimiento posee una extraordinaria riqueza. Podríamos decir que es el núcleo a partir del cual derivan los demás contenidos de Educación Física. Con él ajustamos la motricidad básica, organizamos la motricidad compleja e iniciamos a los escolares en un repertorio de habilidades específicas encaminadas al deporte, la expresión, la danza, etc. Así, conseguirán conocimientos, destrezas y habilidades que les permitirán adquirir, de forma sistemática y progresiva, una amplia cultura del cuerpo y de sus posibilidades de movimiento.

COMPETENCIAS E INDICADORES DE SEGUIMIENTO

- **Competencia social y ciudadana:**

- Asumir las diferencias en la actividad física, así como las posibilidades propias y ajenas. Respetar las capacidades individuales de cada alumno y aprender a asumir los niveles propios de capacidad motriz es extraordinariamente importante, por la seguridad que ello les confiere.
- Participar, tomar decisiones y comportarse con responsabilidad. Se desarrolla a través de la capacidad para resolver problemas de tipo motor.

- **Competencia para aprender a aprender:**

- Desarrollar el sentimiento de competencia o eficacia personal. Es de gran importancia para aprender a competir con uno mismo sin que intervengan los compañeros. «Yo sé», «yo soy capaz», «yo puedo»... son actitudes que resultan muy interesantes para que el alumno adquiera seguridad, confianza y gusto por aprender.

- **Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:**

- Manipular aparatos para realizar actividades físicas. Se desarrolla a través del uso de materiales, como pueden ser la colchoneta, el caballo de salto, los aparatos manuales, etc.

- Valorar el conocimiento del cuerpo y de sus capacidades motrices. Se consigue proponiendo al alumno nuevos retos en las progresiones de sus habilidades. Como ya hemos dicho, la idea de saber hacer e interactuar con sus compañeros en situaciones cada vez más difíciles supone, además de un avance, una motivación importante en el logro de sus tareas. Si también son conscientes de los objetivos que se proponen, el avance en este campo será muy grande.

- **Competencia matemática:**

- Realizar mediciones es fundamental a la hora de realizar una carrera con salto, una paloma, etc., pues hay que controlar el espacio y saber la distancia que hemos de recorrer en función de la actividad que realicemos. Estas mediciones se hacen cuando las actividades son de regulación interna, donde el sujeto es el que debe decidir la acción con todas sus consecuencias.

- **Autonomía e iniciativa personal:**

- Desarrollar los valores personales de la responsabilidad y la perseverancia, así como las habilidades sociales del respeto a los demás, la cooperación y el trabajo en equipo. Se desarrolla a través de situaciones de equipo, algo muy importante en estas edades.

OBJETIVOS

1. Conocer y desarrollar las habilidades específicas.
2. Experimentar diferentes tipos de habilidades específicas.

3. Describir los mecanismos que intervienen en la tarea motriz.
4. Analizar su capacidad para decidir en la ejecución de una tarea.
5. Conocer los diferentes tipos de habilidades específicas.
6. Practicar algún tipo de habilidad específica.
7. Interesarse por las habilidades específicas de los deportes.
8. Realizar alguna práctica combinada de habilidades gimnásticas.
9. Conocer los objetivos que se persiguen con la práctica deportiva.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Conoce y desarrolla las habilidades específicas.
- 2.1. Experimenta diferentes tipos de habilidades específicas.
- 3.1. Describe los mecanismos que intervienen en la tarea motriz.
- 4.1. Analiza su capacidad para decidir en la ejecución de una tarea.
- 5.1. Conoce los diferentes tipos de habilidades específicas.
- 6.1. Practica algún tipo de habilidad específica.
- 7.1. Se interesa por las habilidades específicas de los deportes.
- 8.1. Realiza alguna práctica combinada de habilidades gimnásticas.
- 9.1. Conoce los objetivos que se persiguen con la práctica deportiva.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de noviembre y primera quincena de diciembre

- **Las habilidades motrices específicas:**
- Concepto y características.
- Desarrollo y práctica.
- Elaboración de habilidades específicas.
- **Mecanismos que intervienen en las habilidades específicas.**
- **Tipos de habilidades específicas:**
- Exploración y experimentación de diferentes tipos de habilidades específicas.
- **Habilidades gimnásticas:**
- Puesta en práctica.
- **Objetivos de las habilidades específicas:**
- Experiencia y avance en las dificultades.
- **Objetivos que se persiguen con el deporte:**
- Comprobación de los objetivos a través del juego.

MÍNIMOS EXIGIBLES

Superado el trabajo realizado en el primer ciclo de Secundaria, necesitamos avanzar algo más, clarificando ideas y comprobando los niveles de práctica motriz alcanzados. La gran importancia que tienen estos contenidos es, precisamente, que son palpables y que los alumnos son capaces de comprobar sus logros. Para conseguirlo, los niveles mínimos que deben alcanzar son:

- Conocer y poner en práctica algunas habilidades específicas.
- Ser capaces de comprobar, desde la experiencia, los mecanismos que intervienen en la tarea motriz.

- Conocer diferentes tipos de habilidades específicas.
- Practicar algún tipo de habilidad específica.
- Realizar alguna práctica combinada de habilidades gimnásticas.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

En la escuela, y dentro del ámbito de la educación física, existe una gran diversidad de alumnos y, por consiguiente, diferentes niveles de competencias motrices. Esto es consecuencia del estilo de vida y de los ámbitos sociales y culturales donde han crecido los jóvenes. Los profesores sabemos que tenemos que trabajar adaptándonos a las competencias de los alumnos, y esa es nuestra obligación y nuestra misión. En consecuencia, debemos trabajar con las diferencias y hacerlo en función de las circunstancias de cada alumno. La adaptación curricular siempre ha estado presente en nuestro trabajo, porque, precisamente en las habilidades específicas, si no hay una buena base de habilidades básicas y complejas, difícilmente podrán «hacer» nada.

Este bloque de contenidos limita mucho la tarea de avanzar sin la adquisición de los recursos adquiridos con anterioridad. Por lo tanto, habrá que trabajar con diferentes niveles de aptitud. La enseñanza por tareas de diferente nivel, en las que el alumno debe decidir cuál es su nivel de logro, es muy acertada.

Otra cosa será trabajar con alumnos con necesidades educativas especiales. Y es aquí donde se requiere realizar un seguimiento exhaustivo para poder facilitar el aprendizaje significativo. Para ello, es necesario documentarse sobre:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones.
6. Los objetivos específicos del alumno y no los del grupo en el que está integrado.

Indudablemente, este trabajo debe ser tratado en cada centro y nivel educativo a través del gabinete escolar y, por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí no será relevante en la individualidad de cada centro, salvo que desarrollemos un tratado específico sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

Como en los otros libros de texto, nuestra metodología establece que los procedimientos precedan a los contenidos de conocimiento. En este sentido, queremos reforzar el uso de una metodología inductiva que parte de la experiencia y de la exploración en la práctica motriz, así como de las sugerencias y de los interrogantes que van planteando los escolares.

Es importante destacar que, siempre que las actividades presenten algún tipo de riesgo, debemos optar por una metodología más directiva, en la que los aprendizajes se vayan adquiriendo de forma secuencial y progresiva, desde los elementos más simples a los más complejos, para alcanzar los objetivos propuestos.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos y diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

Educación para la vida

No podemos olvidar que educamos para que los jóvenes aprendan a vivir y a situarse en el mundo. Ello implica que los aprendizajes escolares deben tener una transferencia clara y útil en la vida. Por ello, el uso de los movimientos coordinados que realizamos cotidianamente debe estar muy presente en nuestra tarea. La mejora de la coordinación y, en consecuencia, de las habilidades motrices, tanto básicas como específicas, ha de ser motivo de reflexión sobre las tareas cotidianas que implican coordinación y de las que los alumnos no son conscientes. Pero, además, debemos insistir en lo siguiente:

- Valoración del movimiento como medio de relación y de comunicación.
- Respeto y valoración de los progresos realizados por uno mismo y por los demás.
- Interés por prestar colaboración y ayuda en las tareas motrices de gran dificultad.
- Reconocimiento de la importancia de la toma de decisiones a la hora de realizar una tarea específica.
- Valoración de los progresos motrices alcanzados y respeto por los conseguidos por los demás, sea cual fuere el nivel de dichos progresos.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 4

CONOCIMIENTOS PREVIOS

A su paso por el primer ciclo de Educación Secundaria, los alumnos ya se iniciaron en los deportes colectivos y deben conocer el trabajo en equipo como trabajo conjunto y no como suma de individualidades, así como los rudimentos básicos o esenciales de la técnica individual del baloncesto, el voleibol y el fútbol.

COMPETENCIAS E INDICADORES DE SEGUIMIENTO

- **Competencia social y ciudadana:**

- Reconocer el valor del deporte como juego y solo como juego, desarrollando el juego limpio y fomentando el espíritu crítico sobre el deporte como espectáculo de masas.
 - Tener capacidad para la organización de prácticas sociales de actividad física, con el deporte como elemento aglutinador.
 - Comprender el valor del juego como medio de relación y de educación social, y reconocer la necesidad de desarrollar competencias deportivas como un medio de integración en la cultura del movimiento.
- Competencia para aprender a aprender:**
- Actualizar las competencias ya trabajadas y relacionadas con el conocimiento y la aceptación de las reglas, el trabajo en equipo y las percepciones espacio-temporales y de seguimiento de móviles, comunes a todos los deportes.
 - Actualizar las competencias sobre la técnica individual en voleibol, balonmano y fútbol.
 - Desarrollar competencias relacionadas con la práctica social de los deportes.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:**
- Valorar las propias posibilidades en la práctica de los deportes y la elección de los espacios de juego, respetando a los demás y al medio ambiente.
 - Ser capaz de diseñar y practicar, de manera autónoma, los deportes conocidos, respetando las normas y los espacios de juego.

OBJETIVOS

1. Conocer el voleibol y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual e iniciarse en la táctica y la técnica de conjunto.
2. Conocer el fútbol y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual e iniciarse en la táctica y en la técnica de conjunto.
3. Conocer el balonmano y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual e iniciarse en la táctica y en la técnica de conjunto.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Conoce el voleibol y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual y se inicia en la táctica y en la técnica de conjunto.
- 2.1. Conoce el fútbol y los fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual y se inicia en la táctica y en la técnica de conjunto.
- 3.1. Conoce el balonmano y los fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual y se inicia en la táctica y en la técnica de conjunto.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de enero, meses de febrero y marzo y primera quincena de abril

- Voleibol:

- Los pases tácticos.
- Los gestos de ataque y respuesta: remate, bloqueo, caídas y planchas.
- La táctica básica. Alternativas y recursos del remate.
- Las recepciones fundamentales.
- Las tácticas de ataque.

- Fútbol:

- El deporte y sus reglas.
- Los gestos técnico-tácticos.
- Los gestos de ataque y de defensa.
- Tácticas básicas del juego.

- Balonmano:

- El deporte y sus reglas.
- Acciones y gestos técnicos.

- Los gestos de ataque y de defensa.
- Tácticas básicas del juego.

MÍNIMOS EXIGIBLES

Los deportes de equipo son uno de los pilares sobre los que se asienta la cultura del movimiento como elemento definitorio de las sociedades contemporáneas. Por ello, debemos poner un especial cuidado en su enseñanza, sin perder de vista su función de aprendizaje para la práctica social del deporte. Esto es, tener presente su característica tecnomotriz y sociomotriz de acuerdo con lo siguiente:

- Realizar los elementos esenciales del acondicionamiento físico de forma rigurosa antes de cualquier práctica deportiva.
- Conocer, respetar y aceptar las reglas de juego.
- Entender el espíritu del juego de equipo como una obra colectiva, alejada del individualismo.
- Practicar de manera autónoma los deportes elegidos como forma de introducción en la cultura del movimiento.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

Entendiendo el atractivo de las prácticas deportivas como un poder de convocatoria de valor educativo, es absolutamente esencial que todos los alumnos participen, en la medida de sus posibilidades, en las prácticas deportivas sin exclusiones y valorando las posibilidades que tienen como factor de integración. Podríamos apuntar como señas distintivas de las adaptaciones curriculares las siguientes:

- Todos tienen un papel en la práctica de los deportes.
- El deporte es un juego en el que se participa por placer y satisfacción personal, sin tensiones ni angustias por el resultado.
- Los deportes de equipo no dan opción al lucimiento individual y exigen el sacrificio personal en beneficio de todos.

Para llevar a cabo una adaptación curricular, es preciso que los profesores y las profesoras estén al corriente de los siguientes datos:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones.
6. Los objetivos específicos del alumno y no los del grupo en el que está integrado.

Indudablemente, este trabajo debe ser tratado en cada centro y nivel educativo a través del gabinete escolar y, por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí no será relevante en la individualidad de los centros, salvo que desarrollemos un tratado específico sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

Contra lo que ocurre con otras unidades del currículo, los alumnos llegan a esta con ideas y experiencias propias, y también con preconceptos y autovaloraciones sobre las prácticas deportivas y sobre sus propias posibilidades. La obligatoriedad de la disciplina hace que concurran amantes de la actividad deportiva con otros que van forzados a su práctica, convencidos de que carecen de posibilidades. Por ello, es preciso:

- Diseñar aprendizajes significativos para todos.
- Evitar valoraciones y distinciones dentro del grupo.
- Emplear el refuerzo positivo siempre que sea necesario.
- Favorecer el monitorazgo de los alumnos destacados sobre los que plantean dificultades de aprendizaje o de integración.
- Impulsar a todos hacia la práctica social del deporte.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos y diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

- Reconocimiento del valor del deporte como práctica autónoma y social de actividad física.
- Valoración del carácter lúdico y agonístico del deporte social.
- Interés por el deporte como fenómeno social con repercusiones en la sociedad.
- Descubrimiento del valor del deporte como estímulo personal y como forma de mejorar la autoestima y la autorrealización.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 5

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Las actividades en la naturaleza, somos conscientes de ello, atraviesan por un período de astenia escolar derivado de los problemas de seguridad y de las garantías que conlleva su práctica fuera del recinto del centro de estudios. No obstante, no es menos cierto que la utilización del medio natural por familias, empresas e instituciones ha ocupado un espacio supuestamente educativo que debería corresponder a la escuela. Pero la práctica de

actividades en la naturaleza es también una responsabilidad ciudadana que compartimos, y de muchos de los conocimientos que impartimos en esta unidad puede depender la seguridad de nuestros alumnos.

Por otra parte, a lo largo del primer ciclo de Secundaria, el alumnado ya ha desarrollado prácticas de actividades propias del medio natural, aunque solo fuera en el propio recinto escolar, por lo que se han sentado los rudimentos necesarios para hacerlo con garantías de seguridad y de éxito.

COMPETENCIAS E INDICADORES DE SEGUIMIENTO

- **Competencia social y ciudadana:**

- Ser capaces de ejercitarse físicamente, de forma natural y en contacto con los agentes naturales (sol, agua, viento...), reconociendo las posibilidades de relación social que ello permite.
- Aprovechar el caudal interdisciplinar de las actividades en la naturaleza para conocer, comprobar y verificar conocimientos que tienen que ver con la Biología, la Historia, la Geografía y las Ciencias Naturales, y poner en práctica saberes de Educación Física, de Plástica, de Música y de otras muchas materias.
- Asumir el valor de las leyes y de las normas que rigen el medio natural como lugar de ocio y actividad.
- Valorar el espíritu de equipo como forma de autoprotección en las actividades en la naturaleza.

- **Competencia para aprender a aprender:**

- Actualizar las competencias ya trabajadas y relacionadas con el conocimiento de las actividades en la naturaleza y el empleo de instrumentos y medios de orientación.
- Actualizar las competencias sobre medidas de seguridad y autoprotección en la naturaleza.
- Desarrollar competencias relacionadas con las actividades en la naturaleza, con especial atención a la seguridad y al respeto del medio

- **Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:**

- Valorar la realidad del ser humano en relación con el medio natural, así como las posibles agresiones y desastres que puede causar en el medio ambiente.
- Diseñar y practicar, de forma autónoma, actividades en el medio natural.

OBJETIVOS

1. Reconocer las posibilidades de la naturaleza como un laboratorio para el estudio de la vida.
2. Conocer las reglas de los deportes de orientación y el manejo de los instrumentos y de los recursos necesarios para su práctica.
3. Conocer los diferentes tipos de acampadas que se pueden realizar, así como la legislación y las normas que se aplican en cada caso.
4. Conocer y practicar, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del *trekking*.
5. Conocer y practicar, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del barranquismo.
6. Conocer y practicar, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del descenso de ríos o *rafting*.
7. Conocer y poner en práctica, cuando la situación lo requiera, las medidas de seguridad correspondientes.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Reconoce y aprovecha las posibilidades de la naturaleza como un laboratorio para el estudio de la vida.
- 2.1. Conoce las reglas de los deportes de orientación y el manejo de los instrumentos y de los recursos necesarios para su práctica.
- 3.1. Conoce los diferentes tipos de acampadas que se pueden realizar, así como la legislación y las normas que se aplican en cada caso.
- 4.1. Conoce y practica, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del *trekking*.
- 5.1. Conoce y practica, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del barranquismo.
- 6.1. Conoce y practica, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del descenso de ríos o *rafting*.

7.1. Conoce y pone en práctica, cuando la situación lo requiere, las medidas de seguridad necesarias.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de abril y primera quincena de mayo

- La naturaleza como laboratorio:

- Valor de las actividades en el medio natural.
- Empleo de las TIC en la planificación de actividades en el medio natural.

- Los deportes de orientación:

- Conocimiento de estos deportes y empleo de los materiales necesarios.
- Reglas y normas aplicables.

- Deportes en la naturaleza:

- Acampadas.
- *Trekking*.
- Barranquismo.
- Descenso de ríos o *rafting*.

- Seguridad en la naturaleza:

- Normas y medidas de autoprotección.
- Aplicación de las medidas de seguridad.

MÍNIMOS EXIGIBLES

- Entender el valor de la naturaleza como oportunidad de poner en práctica los conocimientos de forma interdisciplinar.
- Ser capaz de utilizar las nuevas tecnologías para explorar la naturaleza y planificar actividades.
- Conocer los nuevos deportes y sus posibilidades de práctica en la naturaleza.
- Ser competentes en la aplicación de las medidas de seguridad y de autoprotección.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

La naturaleza es un medio no exento de riesgos que se rige por sus propias leyes, a las que los habitantes del medio urbano son completamente ajenos. Por ello, el nivel de riesgo es lo suficientemente alto como para que las adaptaciones curriculares sean muy rigurosas y que, sin ser excluyentes, midan muy bien el nivel de riesgo al que cada alumno se enfrenta y sus posibilidades de éxito. Hemos de tener en cuenta:

- No excluir la posibilidad de que todos participen.
- Valorar el nivel de riesgo en cada caso que esté necesitado de un apoyo extra.
- Disponer de los apoyos y de los recursos previsiblemente necesarios antes de enfrentarse a la actividad.
- Recurrir a la ayuda de expertos cuando la ocasión lo requiera.

Para llevar a cabo una adaptación curricular, es preciso que los profesores y profesoras estén al corriente de los siguientes datos:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones para las actividades en la naturaleza.

6. Los objetivos específicos del alumno y no los del grupo en el que está integrado.
7. Interés personal del alumno por las actividades en la naturaleza.
8. Experiencias previas del alumno en estas actividades.
9. Dinámica del grupo de alumnos y su valoración a efectos de integración o inclusión.

Indudablemente, este trabajo debe ser tratado en cada centro y nivel educativo a través del seminario de educación física y el equipo docente encargado de organizar las salidas a la naturaleza. Por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí será irrelevante, salvo que desarrollemos un tratado específico sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

Las reglas del medio natural implican, necesariamente, que la metodología haya de ajustarse a condiciones y parámetros completamente distintos de los usuales en el recinto escolar. Por ello, debemos tener presente:

- Diseñar la actividad como una expedición o viaje donde las medidas de seguridad ocupen un lugar de preferencia.
- Valorar otros apoyos, tanto de la comunidad educativa como de las AMPA.
- Definir muy bien los objetivos y los contenidos de cada actividad.
- Realizar actividades de prospección previa sobre el terreno para prever posibles situaciones de actividad y de riesgo.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos y diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

- Reconocimiento del valor de la naturaleza como lugar de experimentación y conocimiento interdisciplinar.
- Valoración de las nuevas tecnologías para la planificación y el conocimiento del medio.
- Interés por las medidas de seguridad y de autoprotección.
- Descubrimiento del factor de riesgo controlado como estímulo personal y como forma de mejorar la autoestima y la autorrealización.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 6

CONOCIMIENTOS PREVIOS

En esta unidad de conocimiento, como en el resto de los bloques de contenidos, partimos de las experiencias y de los conocimientos adquiridos en cursos anteriores, en los que se ha trabajado con el lenguaje del cuerpo: los gestos y las posturas, el espacio expresivo, la creatividad y el ritmo. Es un momento importante para avanzar e iniciar un trabajo en donde la danza, desde sus aspectos expresivos y comunicativos, empieza a tener presencia. Necesitamos que los alumnos adquieran un bagaje de experiencias y de conocimientos importantes en un contenido con poca tradición científica, pero que va adquiriendo poco a poco su protagonismo.

COMPETENCIAS E INDICADORES DE SEGUIMIENTO

- **Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:**

- Valorar el conocimiento del cuerpo y de sus capacidades motrices y expresivas. Lo conseguiremos a medida que se adquieren logros en este ámbito.
- Explorar sensorialmente el espacio, aplicando la información obtenida a sus actividades motrices. Nos servirá para desarrollar el sentido de la orientación y saber utilizar diferentes recursos para orientarse, además de adquirir habilidades para interactuar con el espacio circundante.

- Tratamiento de la información y competencia digital:

- Transmitir información a través del lenguaje corporal. Lo conseguirán analizando su propia expresividad corporal y entendiendo los mensajes que a través de ella se transmiten.

- Competencia cultural y artística:

- Apreciar las manifestaciones culturales de la motricidad humana a través de la danza. Lo conseguirán en la medida en que se utilicen las manifestaciones artísticas como fuente de enriquecimiento y disfrute.
- Experimentar formas de comunicación a través de la danza expresiva. Lo conseguirán interesándose por las formas de comunicación no verbal.
- Desarrollar la iniciativa, la imaginación y la creatividad, factor que debe estar presente de forma recurrente en el ámbito de la expresión corporal.

- Competencia para aprender a aprender:

- Favorecer la motivación, la confianza en uno mismo y el gusto por aprender. Lo conseguirán siendo conscientes de lo que pueden hacer por ellos mismos.

- Autonomía e iniciativa personal:

- Organizar, de forma individual y colectiva, actividades expresivas es un factor importantísimo para el desarrollo de su iniciativa y de su creatividad.
- Esforzarse por alcanzar resultados creativos, originales y sinceros en su expresividad.
- Utilizar las actividades físicas y el lenguaje corporal para ampliar y mejorar sus relaciones sociales.

OBJETIVOS

1. Conocer y desarrollar el ritmo.
2. Utilizar movimientos repetitivos y no repetitivos desde el ritmo motor.
3. Conocer y poner en práctica los elementos que hacen posible el desarrollo del ritmo motor.
4. Aprender a organizar el espacio para desarrollar la danza.
5. Emplear desplazamientos cortos y largos para saber utilizar el espacio.
6. Conocer los factores imprescindibles para realizar la danza expresiva.
7. Adquirir un gran léxico corporal.
8. Conocer la relajación y ser capaz de disponer de sus músculos a voluntad, liberando tensiones.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Conoce y desarrolla el ritmo.
- 2.1. Utiliza movimientos repetitivos y no repetitivos desde el ritmo motor.
- 3.1. Conoce y pone en práctica los elementos que hacen posible el desarrollo del ritmo motor.
- 4.1. Aprende a organizar el espacio para desarrollar la danza.
- 5.1. Emplea desplazamientos cortos y largos para saber utilizar el espacio.
- 6.1. Conoce los factores imprescindibles para realizar la danza expresiva.
- 7.1. Adquiere un gran léxico corporal.
- 8.1. Conoce la relajación y es capaz de disponer de sus músculos a voluntad, liberando tensiones.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de mayo y primera quincena de junio

- **El ritmo.**

- Concepto y características.
- Tipos de ritmo.
- Elaboración de movimientos repetitivos y no repetitivos.
- Adaptación al ritmo.

- **El espacio:**

- Organización del espacio en el desarrollo de la danza.
- Tipos de movimientos y su práctica.

- **La danza expresiva:**

- Exploración y experimentación de diferentes tipos de danzas expresivas.
- Adquisición y búsqueda de un léxico corporal rico.

- **Música y función comunicativa.**

- Conocimiento.
- Puesta en práctica.

MÍNIMOS EXIGIBLES

Superado el trabajo realizado en el primer ciclo de Secundaria, necesitamos avanzar algo más, clarificando ideas y comprobando los niveles de expresividad que los alumnos van alcanzando. Estos contenidos tienen el interés de que su subjetividad, a la hora de ponerlos en práctica, va a adaptarse a las características individuales de los alumnos, lo que permitirá observar el avance desde la propia individualidad. Aun así, deberán adquirir unos conocimientos mínimos, que serán:

- Conocer y desarrollar el ritmo.
- Conocer y poner en práctica los elementos que hacen posible el desarrollo del ritmo motor.
- Aprender a organizar el espacio para desarrollar la danza.
- Conocer los factores imprescindibles para realizar la danza expresiva.
- Conocer la relajación y ser capaz de disponer de sus músculos a voluntad, liberando tensiones.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

Como venimos diciendo, dentro del ámbito de la educación física, la escuela recoge gran diversidad de alumnos de diferentes procedencias, tanto culturales como de estilos de vida, y, como es lógico, con diferencias en cuanto a su capacidad motriz. Sin embargo, en el ámbito de la expresión corporal, trabajar con las diferencias en una situación de propuestas abiertas no resulta nada complejo. La adaptación curricular a través del desarrollo de la creatividad de los alumnos siempre va a estar presente. Ellos decidirán «qué hacer» y «cómo hacer» en este campo. Por consiguiente, todo lo que hagan siempre será porque son capaces de llegar a las metas que se proponen. Por lo tanto, hemos de trabajar con ellos y para ellos, hemos de ver la evolución y los progresos de aprendizaje, que partirán, como es lógico, de los niveles iniciales de los escolares, que a estas alturas, en 3.º de Secundaria, deben ser muy aceptables.

Otra cosa será trabajar con las diferencias cuando existen patologías, entonces, como venimos diciendo en cada bloque, habrá que documentarse sobre:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones para las actividades en la naturaleza.
6. Los objetivos específicos del alumno y no los del grupo en el que está integrado.

Indudablemente, este trabajo debe ser tratado en cada centro a través del gabinete escolar y, por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí no será de relieve en la individualidad de los centros, salvo que desarrollemos un tratado sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

Nuestra metodología seguirá siendo inductiva, y en estos contenidos más que nunca, porque la exploración, la experimentación y las sugerencias que vamos planteando al alumno serán de gran interés para su desarrollo expresivo. Dejar hacer, invitar a que sigan elaborando sus ideas, a que sean capaces de materializarlas a través del lenguaje de su cuerpo es un trabajo extraordinariamente interesante. A veces, no somos capaces de «ver» el caudal de ideas que afloran en los jóvenes. Pensamos que debemos dejar que les surjan estas ideas, que las ordenen y que, posteriormente, las materialicen por la vía del cuerpo. En este curso tienen un suficiente caudal de experiencias para poder plasmarlas sin ninguna dificultad.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos y diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

Respeto a las diferencias

Desde el ámbito de la expresión corporal, como ocurre con otros bloques de contenidos, se desarrollan actitudes positivas que, indudablemente, nos van a permitir favorecer el desarrollo íntegro de nuestros alumnos y alumnas. Una forma de educar en el respeto a las diferencias es hacerles reflexionar sobre el ritmo vertiginoso del mundo actual, sobre la forma en que ellos utilizan su tiempo y sobre el ritmo personal de cada individuo, lo que les llevará a entender la necesidad de respetar el ritmo biológico de los demás. Organizar un debate en torno al tipo de vida que propugna nuestra

sociedad les permitirá plantearse si verdaderamente estamos conformes con él o si, por el contrario, deseamos construir otro mundo más sosegado, en donde las relaciones humanas cobren todo su sentido y su valor. Pero, aunque esto nos parece de gran importancia, debemos insistir en lo siguiente:

- Valoración del ritmo en el movimiento como medio de relación y de comunicación.
- Respeto y valoración de los progresos realizados por uno mismo y por los demás, teniendo en cuenta que a los chicos les cuesta mucho más que a las chicas adaptarse a estos contenidos.
- Valoración de la creatividad como una capacidad de los seres humanos que debe ser desarrollada.
- Valoración de la integración en un espacio que son capaces de compartir y en el que se comunican.v

4º ESO:

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 1

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Este curso es el último de la escolaridad obligatoria y, también, el final de una materia troncal y evaluable, denominada Educación Física. Por ello, aunque a lo largo de los tres cursos anteriores hemos ido construyendo los fundamentos, los conocimientos y los hábitos necesarios para una práctica autónoma de actividad física, orientada a la salud y a la calidad de vida, este año debemos finalizar de forma adecuada el trabajo consolidando los aspectos fundamentales que se han venido tratando y aprendiendo.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia social y ciudadana:

- Valorar los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo...) tienen sobre la condición física y sobre la salud, y adoptar una actitud de rechazo ante ellos.
- Reconocer la importancia del ejercicio físico, autónomamente practicado, como profilaxis de enfermedades derivadas del sedentarismo y de los estilos de vida contemporáneos.
- Articular discursos bien fundamentados sobre el valor del ejercicio físico habitual y autónomamente organizado como método de salud y de calidad de vida.

- Competencia para aprender a aprender:

- Aprender a desarrollar sus propios programas de actividad física, con especial atención a la práctica autónoma.
- Elaborar y poner en práctica un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:

- Tomar conciencia de la propia condición física y mostrar predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado, eligiendo los espacios necesarios para ello.
- Manejar instrumentos básicos de control de la propia actividad física y llevar un seguimiento de la misma empleando las TIC.

OBJETIVOS

1. Elaborar y poner en práctica calentamientos autónomos, previo análisis de la actividad física que se va a realizar.
2. Valorar el empleo del calentamiento como medio de prevención de lesiones.
3. Conocer los efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad, de velocidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.

4. Tomar conciencia de la condición física propia y estar dispuesto a mejorarla con un trabajo adecuado.
5. Elaborar y poner en práctica un plan de trabajo para cada una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
6. Reconocer los hábitos y las prácticas que perjudican la salud (fumar, beber, sedentarismo, etc.).
7. Valorar los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, etc.) tienen sobre la condición física y sobre la salud, y adoptar una actitud de rechazo ante ellos.
8. Conocer las primeras actuaciones que hay que llevar a cabo ante las lesiones más comunes que se pueden producir en la práctica deportiva.
9. Conocer las pruebas del test Eurofit y utilizarlas periódicamente para autoevaluar su condición física.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Elabora y pone en práctica calentamientos autónomos, analizando previamente la actividad física que va a realizar.
- 2.1. Valora el empleo del calentamiento como medio de prevención de lesiones.
- 3.1. Conoce los efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad, de velocidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
- 4.1. Es consciente del estado de su condición física y está dispuesto a mejorarla con un trabajo adecuado.
- 5.1. Consigue elaborar y poner en práctica un plan de trabajo para cada una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- 6.1. Reconoce como perniciosos los hábitos y las prácticas que perjudican la salud (fumar, beber, sedentarismo, etc.).
- 7.1. Conoce y valora los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, etc.) tienen sobre la condición física y sobre la salud, y es capaz de adoptar una actitud de rechazo ante ellos.
- 8.1. Conoce las primeras actuaciones que hay que llevar a cabo ante las lesiones más comunes que se pueden producir en la práctica deportiva.
- 9.1. Conoce las pruebas del test Eurofit y se las aplica periódicamente para evaluar su condición física.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de septiembre.

- Calentamientos autónomos:

- Aplicación personalizada del calentamiento general.
- Diferenciación del tipo de calentamiento en función de la actividad posterior.

- Acondicionamiento físico:

- Mejora de la propia condición física.
- Organización de un plan de acondicionamiento propio.

- Actividad física, salud y seguridad:

- Hábitos sociales perniciosos.
- Atención y tratamiento de pequeñas heridas y lesiones deportivas.
- Descripción y aplicación tutelada del test Eurofit, explicando el significado y la valoración de cada prueba.

MÍNIMOS EXIGIBLES

- Conocer los métodos de organización y puesta en práctica de los ejercicios de acondicionamiento físico.
- Conocer los métodos de entrenamiento para las cualidades físicas fundamentales.
- Entender y diferenciar los hábitos de vida perniciosos y el valor terapéutico del ejercicio.
- Conocer los tratamientos de urgencia de las pequeñas lesiones.
- Conocer el test Eurofit y las diferentes pruebas que lo integran.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

Al ser una unidad orientada al aprendizaje de los conocimientos necesarios para el desarrollo de la propia condición física, las adaptaciones deben tener muy en cuenta las realidades y las posibilidades individuales, considerando lo que el propio alumno debe hacer de sus capacidades y posibilidades físicas.

METODOLOGÍA

La metodología de esta unidad, por su propia naturaleza, debe ser interdisciplinar. Para ello, es necesario:

- Actualizar suficientemente los conocimientos adquiridos sobre cada uno de los contenidos.
- Aplicar de forma individualizada cada contenido a la realidad personal.
- Desarrollar hábitos sociales de actividad física mediante metodologías que prioricen el trabajo colaborador.
- Conocer y practicar medidas de seguridad y tratamiento de las pequeñas lesiones habituales en la práctica de actividades físicas.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos, diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

- Reconocimiento del valor del ejercicio como fuente de salud y de calidad de vida.
- Valoración del ejercicio como acción de medicina preventiva.
- Reconocimiento del papel del ejercicio físico como profilaxis de los vicios sociales que atentan contra la salud.
- Valoración de la importancia de conocer las formas de tratar sus pequeñas heridas y lesiones.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 2

CONOCIMIENTOS PREVIOS

En la unidad anterior hemos comenzado haciendo un repaso general al concepto y a los contenidos relacionados con el acondicionamiento físico y las capacidades específicas correspondientes a esta edad. En esta segunda unidad, que tiene como objetivo asentar conocimientos y aprender procedimientos relacionados con el acondicionamiento físico, planteamos el entrenamiento como un tema independiente, dándole mayor peso e importancia curricular, y definiendo los diferentes tipos de entrenamiento y las idoneidades de cada uno de ellos en relación con el acondicionamiento físico.

Los conocimientos y las prácticas de la primera unidad, en los que se han aplicado métodos de entrenamiento, servirán de referencia para ilustrar los contenidos de esta unidad.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- **Competencia social y ciudadana:**

- Valorar los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo...) tienen sobre la condición física y sobre la salud, y adoptar una actitud de rechazo ante ellos.
 - Reconocer la importancia del ejercicio físico, autónomamente practicado, como profilaxis de enfermedades derivadas del sedentarismo y de los estilos de vida contemporáneos.
 - Articular discursos bien fundamentados sobre el valor del ejercicio físico habitual y autónomamente organizado como método de salud y de calidad de vida.
- Competencia para aprender a aprender:**
- Aprender a desarrollar sus propios programas de actividad física, con especial atención a la práctica autónoma.
 - Elaborar y poner en práctica un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:**
- Tomar conciencia de la propia condición física y mostrar predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado, eligiendo los espacios necesarios para ello.
 - Manejar instrumentos básicos de control de la propia actividad física y llevar un seguimiento de la misma empleando las TIC.

OBJETIVOS

1. Conocer los sistemas y los métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.
2. Aplicar los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia en sus actividades físicas.
3. Tomar conciencia de la condición física propia y estar dispuesto a mejorarla con un trabajo adecuado.
4. Elaborar y poner en práctica un plan de entrenamiento para una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1.1. Conoce los sistemas y los métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.

2.1. Aplica los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia en sus actividades físicas.

3.1. Ha tomado conciencia de cuál es su condición física y está dispuesto a mejorarla con un trabajo adecuado.

4.1. Consigue elaborar y poner en práctica un plan de trabajo para una de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Los juegos y los deportes han de practicarse a lo largo de todo el curso, ya que forman parte de métodos y procedimientos comunes a casi todas las actividades físicas. Una vez adquirida la correspondiente condición física, se intensificarán los contenidos de esta unidad de forma progresiva.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de septiembre y primera de octubre.

- Sociedad y deporte:

- El entrenamiento específico:

- Definición e identificación del tipo de entrenamiento correspondiente a cada trabajo o actividad física.

- El entrenamiento natural:

- Aplicación del concepto y descubrimiento de entornos adecuados para su práctica.

- El entrenamiento fraccionado:

- Conocimiento del método y aplicación a actividades concretas, desarrolladas en el aula-gimnasio.

- El entrenamiento en circuito:

- Conocimiento del método y aplicación a actividades concretas desarrolladas en el aula-gimnasio.
- Diseño y entrenamiento en circuito en distintos entornos, con atribución a actividades físicas concretas.

MÍNIMOS EXIGIBLES

- Conocer los métodos de entrenamiento para las cualidades físicas fundamentales.
- Entender y diferenciar los diferentes tipos de entrenamiento y sus aplicaciones.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

Al ser una unidad orientada al aprendizaje de los conocimientos necesarios para el desarrollo de la condición física propia, las adaptaciones deben tener muy en cuenta las realidades y las posibilidades individuales, desde la toma de conciencia que el propio alumno debe hacer de sus capacidades y de sus posibilidades físicas.

METODOLOGÍA

La metodología de esta unidad, por su propia naturaleza, debe ser interdisciplinar.

Para ello, es necesario:

- Actualizar suficientemente los conocimientos adquiridos sobre cada uno de los contenidos.
- Aplicar de forma individualizada cada contenido a la realidad personal.

- Desarrollar hábitos sociales de actividad física mediante metodologías que prioricen el trabajo en colaboración.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos, diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

- Reconocimiento del valor del ejercicio como fuente de salud y de calidad de vida.
- Valoración del ejercicio como acción de medicina preventiva.
- Reconocimiento del papel del ejercicio físico como profilaxis de los vicios sociales que atentan contra la salud.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 3

CONOCIMIENTOS PREVIOS

La edad y las experiencias personales de los alumnos, tanto en las clases de Educación Física como en la práctica social del deporte y de las actividades físicas con las que se van integrando en la cultura del movimiento, obliga, necesariamente, a una definición de este concepto, propio de la sociedad desarrollada contemporánea, en la que el impacto de las actividades físicas lo ha convertido en una seña de identidad. Por ello, en este curso, y

contando con un aceptable nivel de madurez y de asimilación de los contenidos sociomotrices ya impartidos, es esencial que los alumnos comiencen a distinguir, desde posiciones críticas, los elementos integradores de la cultura del movimiento.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia social y ciudadana:

- Entender la necesidad de poseer los conocimientos necesarios para la integración personal en la cultura del movimiento.
- Valorar los conocimientos propios como necesarios y suficientes, en su caso, para promover actividades físicas de dimensión social y relacional.
- Reconocer el valor de las actividades de planificación y organización de actividades como una oportunidad de asentar relaciones estables con los demás y con los entornos ciudadanos en los que se desarrollan.
- Participar de forma habitual en eventos de actividad física promovidos por las instituciones sociales, en la medida de sus conocimientos y de sus posibilidades.

- Competencia para aprender a aprender:

- Aplicar, de forma cada vez más autónoma y en actividades físicas definidas, los conocimientos relativos al acondicionamiento físico, insistiendo en el valor sociomotriz de las actividades físicas.
- Aplicar criterios de racionalización del ejercicio, de las cargas y de los esfuerzos, de tal manera que se traduzcan en la competencia necesaria para el mantenimiento de la calidad de vida a todas las edades.

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:

- Trasladar los aprendizajes y los conocimientos adquiridos sobre el juego y el deporte a entornos naturales, valorando la importancia de realizar actividades físicas al aire libre y en contacto con los agentes naturales.
- Actuar de forma responsable en el medio natural y en entornos de actividad física al aire libre, respetando la naturaleza y reconociendo su valor como fuente de vida y de salud.

OBJETIVOS

1. Conocer y valorar los aspectos sociales, políticos y económicos del deporte como señas de identidad de las sociedades contemporáneas.
2. Valorar el movimiento olímpico como un fenómeno de dimensiones mundiales con carácter educativo, social e integrador.
3. Conocer la organización deportiva básica de su entorno social y personal.
4. Aprender las acciones y los procedimientos básicos para la planificación y la organización del deporte en su entorno personal y social.
5. Valorar las actividades de ocio como una opción personal para la salud y la calidad de vida.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Conoce y valora los aspectos sociales, políticos y económicos del deporte como señas de identidad de las sociedades contemporáneas.
- 2.1. Conoce y valora el movimiento olímpico como un fenómeno de dimensiones mundiales con carácter educativo, social e integrador, manteniendo posiciones personales críticas y ajustadas.
 - 3.1. Conoce la organización deportiva básica de su entorno social y personal, y utiliza sus recursos.
 - 4.1. Conoce las acciones y los procedimientos básicos de la planificación y la organización del deporte en su entorno personal y social.
 - 5.1. Valora las actividades de ocio como una opción personal para la salud y la calidad de vida, y es capaz de planificarlas a nivel personal.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de septiembre y primera de junio.

La dimensión cultural de esta unidad exige que sea un elemento de referencia durante todo el curso, ya que se trata de contenidos de gran valor actitudinal y axiológicos. A lo largo de este curso, y coincidiendo con los elementos más destacados de cada lección, se hará referencia permanente a los contenidos de esta unidad.

- Sociedad y deporte:

- Aspectos sociales políticos y económicos del deporte.
- El movimiento olímpico.
- La organización deportiva básica.
- Planificación y organización del deporte.
- Las actividades de ocio.

- Práctica deportiva autónoma:

- Integración en instituciones de práctica social del deporte.
- Descubrimiento del ocio activo.

MÍNIMOS EXIGIBLES

El deporte es uno de los fenómenos sociales, culturales y económicos más importantes de los últimos decenios. Junto con el resto de las actividades físicas, ha pasado a formar parte de las señas de identidad de las sociedades desarrolladas y ha originado lo que se conoce como “cultura del movimiento”. Se considera imprescindible, en este nivel, que los alumnos adquieran nociones claras sobre:

- La organización deportiva básica.
- La organización de los grandes eventos deportivos.
- Conocimientos y recursos técnicos individuales para poder participar en la cultura del movimiento.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

Si, en general, la educación física ha de ajustarse a la realidad física e individual de cada alumno o alumna, en el caso de las prácticas deportivas es absolutamente esencial que todos participen, en la medida de sus posibilidades, en las actividades, en la organización y en la adquisición de conocimientos. Podríamos señalar tres factores que delimitan las adaptaciones curriculares necesarias:

- Factores de tipo cultural relacionados con determinadas creencias sobre el cuerpo.
- Factores relacionados con discapacidades físicas o funcionales.
- Factores relacionados con discapacidades psicofísicas.

Indudablemente, este trabajo debe ser tratado en cada centro y nivel educativo a través del gabinete escolar y, por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí no será relevante en la individualidad de los centros, salvo que desarrollemos un tratado específico sobre las necesidades educativas especiales.

Aun cuando la clase de Educación Física regular no es lugar para hacer terapia individualizada, sí es preciso que los profesores y las profesoras estén al corriente de los siguientes datos:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones.
6. Los objetivos específicos del alumno y no los del grupo en el que está integrado.

Indudablemente, este trabajo debe ser tratado en cada centro y nivel educativo a través del gabinete escolar y, por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí no será relevante en la individualidad de los centros, salvo que desarrollemos un tratado específico sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

La aparente facilidad metodológica y didáctica en la aplicación de los contenidos de la práctica deportiva, en gran medida identitarios del concepto de educación física, no debe llevarnos a establecer rutinas monótonas que desvirtúan el valor de los conocimientos necesarios sobre el deporte como generador de valores individuales, colectivos y democráticos, ni tampoco convertir esta unidad en un recurso fácil para cubrir tiempos. Debemos incentivar la adquisición de conocimientos, por cuanto que son esenciales para que, terminado el período escolar, los alumnos sean capaces de mantener una buena calidad de vida. Debemos prestar especial atención a:

- La organización autónoma de las actividades físicas.
- La aplicación habitual de los conocimientos aprendidos.
- El establecimiento de la relación entre el acondicionamiento físico y la salud.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos, diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

- Reconocimiento de la importancia de conocer los recursos técnicos para llevar a cabo la práctica autónoma de las actividades físicas.
- Valoración de la autonomía personal para llevar a cabo la propia actividad física.
- Reconocimiento de la necesidad de conocer la técnica y las formas de entrenamiento de las distintas capacidades.
- Valoración de las diferencias y respeto a las posibilidades de los demás.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 4

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Tras superar, en el primer ciclo de la ESO y en el curso anterior, la adquisición de las habilidades motrices básicas y complejas, de acuerdo con la idea de orientar a los alumnos hacia la práctica autónoma de actividades físicas para la calidad de vida, disponemos una unidad en la que, junto a la ampliación de contenidos ya tratados, se busca no solo ponerlos en práctica, sino, además, propiciar que los alumnos aprendan a integrar estos conocimientos adquiridos en prácticas concretas y estables de actividad física.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia social y ciudadana:

- Entender la necesidad de poseer los conocimientos necesarios para la práctica autónoma de actividades físicas que le permitan desarrollar una vida saludable y de calidad.
- Valorar los propios conocimientos como necesarios y suficientes, en su caso, para promover actividades físicas de dimensión social y relacional.
- Reconocer el valor de la planificación y la organización de actividades como una oportunidad de asentar relaciones estables con los demás y con los entornos ciudadanos en los que se desarrollan.
- Participar de forma habitual en eventos de actividad física promovidos por las instituciones sociales, en la medida de sus conocimientos y de sus posibilidades.

- Competencia para aprender a aprender:

- Aplicar, de forma cada vez más autónoma y en actividades físicas definidas, los conocimientos relativos al acondicionamiento físico, insistiendo en el valor sociomotriz de las actividades.
 - Aplicar criterios de racionalización del ejercicio, de las cargas y de los esfuerzos, de tal manera que se traduzcan en la competencia necesaria para el mantenimiento de la calidad de vida a todas las edades.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:**
- Trasladar los aprendizajes y los conocimientos adquiridos sobre el juego y el deporte a entornos naturales, valorando la importancia de realizar actividades físicas al aire libre y en contacto con los agentes naturales.
 - Actuar de forma responsable en el medio natural y en entornos de actividad física al aire libre, respetando la naturaleza y reconociendo su valor como fuente de vida y de salud.

OBJETIVOS

1. Aprender y practicar juegos y deportes individuales de adversario.
2. Aprender y practicar juegos y deportes individuales de ocio y recreación.
3. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos,
4. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los principios tácticos básicos.
5. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos y los reglamentos de los deportes individuales de adversario que utilizan artefactos o implementos.
6. Planificar y organizar campeonatos deportivos en los que se utilicen sistemas organizativos y de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.
7. Aprender a valorar los juegos y los deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Conoce y practica juegos y deportes individuales de adversario.
- 2.1. Conoce y practica juegos y deportes individuales de ocio y recreación.
- 3.1. Practica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos.
- 4.1. Practica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los principios tácticos básicos.
- 5.1. Practica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos y los reglamentos de los deportes individuales que utilizan artefactos o implementos.
- 6.1. Planifica y organiza campeonatos deportivos empleando sistemas organizativos y de puntuación para potenciar las actitudes, los valores y el respeto de las normas.
- 7.1. Valora los juegos y los deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de septiembre y primera de junio.

Los juegos y los deportes han de practicarse a lo largo de todo el curso, ya que forman parte de métodos y procedimientos comunes a casi todas las actividades físicas.

Una vez adquirida la correspondiente condición física, se intensificarán los contenidos de esta unidad de forma progresiva.

- Práctica deportiva autónoma:

- Los deportes individuales: características
- Atletismo: salto
- Atletismo: lanzamientos
- Los deportes de adversario

- El tenis
- El ciclismo de montaña
- El patinaje

MÍNIMOS EXIGIBLES

Se considera imprescindible, en este nivel, que los alumnos adquieran nociones claras sobre:

- Los deportes individuales, sus características y su organización.
- Las pruebas del atletismo, con especial referencia a los concursos.
- Los deportes de práctica individual de la unidad.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

Si, en general, la Educación Física ha de ajustarse a la realidad individual de cada alumno o alumna, en el caso de las prácticas deportivas es absolutamente esencial que todos participen, en la medida de sus posibilidades, en las actividades, en la organización y en la adquisición de conocimientos. Podríamos señalar tres factores que delimitan las adaptaciones curriculares necesarias:

- Factores de tipo cultural relacionados con determinadas creencias sobre el cuerpo.
- Factores relacionados con discapacidades físicas o funcionales.
- Factores relacionados con discapacidades psicofísicas.

Aun cuando la clase de Educación Física regular no es lugar para hacer terapia individualizada, sí es preciso que el profesorado esté al corriente de los siguientes datos:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.

2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones.
6. Los objetivos específicos del alumno y no los del grupo en el que está integrado.

Indudablemente, este trabajo debe ser tratado en cada centro y nivel educativo a través del gabinete escolar y, por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí no será relevante en la individualidad de los centros, salvo que desarrollemos un tratado específico sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

La aparente facilidad metodológica y didáctica en la aplicación de los contenidos de la práctica deportiva, en gran medida identitarios del concepto de educación física, no debe llevarnos a establecer rutinas monótonas que desvirtúan el valor de los conocimientos necesarios sobre el deporte como generador de valores individuales, colectivos y democráticos, ni tampoco convertir esta unidad en un recurso fácil para cubrir tiempos. Debemos incentivar la adquisición de conocimientos, por cuanto que son esenciales para que, terminado el período escolar, los alumnos sean capaces de mantener una buena calidad de vida. Debemos prestar especial atención a:

- La organización autónoma de las actividades físicas.
- La aplicación habitual de los conocimientos aprendidos.
- El establecimiento de la relación entre el acondicionamiento físico y la salud.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos, diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

- Reconocimiento de la importancia de conocer los recursos técnicos para llevar a cabo la práctica autónoma de las actividades físicas.
- Valoración de la autonomía personal para llevar a cabo la propia actividad física.
- Reconocimiento de la necesidad de conocer la técnica y las formas de entrenamiento de las distintas capacidades.
- Valoración de las diferencias y respeto a las posibilidades de los demás.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 5

CONOCIMIENTOS PREVIOS

La unidad anterior sirve de referente metodológico en los aprendizajes de la presente, a la que se añade la complejidad del trabajo en equipo y la necesidad de organizarse para trabajar por un objetivo común.

Las rutinas de aprendizaje trabajadas deben ser aprovechadas en beneficio de una mayor rapidez en la adquisición de conocimientos y de desarrollo de habilidades motrices y sociomotrices.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- **Competencia social y ciudadana:**

- Entender la necesidad de poseer los conocimientos necesarios para la práctica autónoma de actividades físicas que le permitan desarrollar una vida saludable y de calidad.
 - Valorar los conocimientos propios como necesarios y suficientes, en su caso, para promover actividades físicas de dimensión social y relacional.
 - Reconocer el valor de las actividades de planificación y organización de actividades como una oportunidad de asentar relaciones estables con los demás y con los entornos ciudadanos en los que se desarrollan.
 - Participar de forma habitual en eventos de actividad física promovidos por las instituciones sociales, en la medida de sus conocimientos y de sus posibilidades.
- Competencia para aprender a aprender:**
- Aplicar, de forma cada vez más autónoma y en actividades físicas definidas, los conocimientos relativos al acondicionamiento físico, insistiendo en el valor sociomotriz de las actividades físicas.
 - Aplicar criterios de racionalización del ejercicio, de las cargas y de los esfuerzos, de tal manera que se traduzcan en la competencia necesaria para el mantenimiento de la calidad de vida a todas las edades.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:**
- Trasladar los aprendizajes y los conocimientos adquiridos sobre el juego y el deporte a entornos naturales, valorando la importancia de realizar actividades físicas al aire libre y en contacto con los agentes naturales.
 - Actuar de forma responsable en el medio natural y en entornos de actividad física al aire libre, respetando la naturaleza y reconociendo su valor como fuente de vida y de salud.

OBJETIVOS

1. Aprender y practicar juegos y deportes colectivos de adversario.
2. Aprender y practicar juegos y deportes colectivos de ocio y recreación.
3. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos,

4. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los principios tácticos básicos.
5. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos y los reglamentos de los deportes colectivos con utilización de artefactos o implementos.
6. Planificar y organizar campeonatos deportivos en los que se utilicen sistemas organizativos y de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.
7. Aprender a valorar los juegos y los deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Conoce y practica juegos y deportes colectivos de adversario.
- 2.1. Conoce y practica juegos y deportes colectivos de ocio y recreación.
- 3.1. Practica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos,
- 4.1. Practica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los principios tácticos básicos.
- 5.1. Practica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos y los reglamentos de los deportes individuales con utilización de artefactos o implementos.
- 6.1. Planifica y organiza campeonatos deportivos empleando sistemas organizativos y de puntuación para potenciar las actitudes, los valores y el respeto de las normas.
- 7.1. Valora los juegos y los deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de septiembre y primera de junio.

Los juegos y los deportes han de practicarse a lo largo de todo el curso, ya que forman parte de métodos y procedimientos comunes a casi todas las actividades físicas. Una vez adquirida la correspondiente condición física, se intensificarán los contenidos de esta unidad de forma progresiva.

- Los deportes colectivos:

- Los deporte colectivos: características
- Baloncesto
- Fútbol 7
- Voley playa
- Hockey sobre hierba
- Rugby

MÍNIMOS EXIGIBLES

Se considera imprescindible, en este nivel, que los alumnos adquieran nociones claras sobre:

- Los deportes colectivos, sus características y su organización.
- Los deportes colectivos de la unidad.
- Introducción a la práctica recreativa y agonística de estos deportes como opción a los deportes sociales para el tiempo libre.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

Si, en general, la Educación Física ha de ajustarse a la realidad individual de cada alumno o alumna, en el caso de las prácticas deportivas es absolutamente esencial que todos participen, en la medida de sus posibilidades, en las actividades, en la organización y en la adquisición de conocimientos. Podríamos señalar tres factores que delimitan las adaptaciones curriculares necesarias:

- Factores de tipo cultural relacionados con determinadas creencias sobre el cuerpo.
- Factores relacionados con discapacidades físicas o funcionales.
- Factores relacionados con discapacidades psicofísicas.

Aun cuando la clase de educación física regular no es lugar para hacer terapia individualizada, sí es preciso que los profesores y las profesoras estén al corriente de los siguientes datos:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones.
6. Los objetivos específicos del alumno y no los del grupo en el que está integrado.

Indudablemente, este trabajo debe ser tratado en cada centro y nivel educativo a través del gabinete escolar y, por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí no será relevante en la individualidad de los centros, salvo que desarrollemos un tratado específico sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

La aparente facilidad metodológica y didáctica en la aplicación de los contenidos de la práctica deportiva, en gran medida identitarios del concepto de educación física, no debe llevarnos a establecer rutinas monótonas que desvirtúan el valor de los conocimientos necesarios sobre el deporte como generador de valores individuales, colectivos y democráticos, ni tampoco convertir esta unidad en un recurso fácil para cubrir tiempos. Debemos incentivar la adquisición de conocimientos, por cuanto que son esenciales para que, terminado el período escolar, los alumnos sean capaces de mantener una buena calidad de vida. Debemos prestar especial atención a:

- La organización autónoma de las actividades físicas.
- La aplicación habitual de los conocimientos aprendidos.

- El establecimiento de la relación entre el acondicionamiento físico y la salud.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos, diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

- Reconocimiento de la importancia de conocer los recursos técnicos para llevar a cabo la práctica autónoma de las actividades físicas.
- Valoración de la autonomía personal para llevar a cabo la actividad física propia.
- Reconocimiento de la necesidad de conocer la técnica y las formas de entrenamiento de las distintas capacidades.
- Valoración de las diferencias y respeto a las posibilidades de los demás.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 6

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Las actividades en la naturaleza, somos conscientes de ello, continúan presentando problemas de práctica y de operatividad derivados de los problemas de seguridad y de las garantías que esa práctica conlleva fuera del recinto del centro de estudios. No obstante, no es menos cierto que la utilización del medio natural por familias, empresas e instituciones ha ocupado un espacio supuestamente educativo que debería corresponder a la escuela. Pero, la práctica de actividades en la naturaleza es también una responsabilidad ciudadana que compartimos, y de muchos de los conocimientos que impartimos en esta unidad puede depender la seguridad de nuestros alumnos.

Por otra parte, a lo largo de los cursos precedentes, el alumnado ya ha desarrollado prácticas de actividades propias del medio natural, aunque solo fuera en el propio recinto escolar, por lo que se han sentado los rudimentos necesarios para hacerlo con garantías de seguridad y de éxito.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia social y ciudadana:

- Ser capaces de plantear actividades para ejercitarse físicamente en contacto con los agentes naturales (sol, agua, viento...), reconociendo las posibilidades de relación social que ello permite.
- Aprovechar el caudal interdisciplinar de las actividades en la naturaleza para conocer, comprobar y verificar conocimientos que tienen que ver con la Biología, la Historia, la Geografía y las Ciencias Naturales, y poner en práctica saberes de Educación Física, de Plástica, de Música y de otras muchas materias.
- Asumir el valor de las leyes y de las normas que rigen en el medio natural como lugar de ocio y actividad.
- Valorar el espíritu de equipo como forma de autoprotección en las actividades en la naturaleza.

- Competencia para aprender a aprender:

- Actualizar las competencias ya trabajadas, relacionadas con el conocimiento de las actividades en la naturaleza y el empleo de instrumentos y de medios de orientación, incluyendo propuestas de actividades concretas.
- Actualizar las competencias sobre medidas de seguridad y autoprotección en la naturaleza.
- Desarrollar competencias relacionadas con las actividades en la naturaleza, con especial atención a la seguridad, al respeto del medio y a la responsabilidad como miembro de un grupo de actividad.

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:

- Valorar la realidad del ser humano en relación con el medio natural, así como las posibles agresiones y desastres que puede causar en el medio ambiente.
- Diseñar y practicar, de forma autónoma, actividades en el medio natural, con especial atención a aquellas que se pueden realizar en grupo.

OBJETIVOS

1. Relacionar la actividad física, la salud y el medio natural.
2. Participar en la organización de actividades de bajo impacto ambiental en el medio terrestre o en el acuático.
3. Planificar y realizar las actividades que pueden ser organizadas de forma autónoma y con seguridad en la naturaleza.
4. Tomar conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural y valorar las previsiones y las precauciones necesarias para evitarlo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Es capaz de relacionar la actividad física, la salud y el medio natural.
- 2.1. Participa en la organización de actividades de bajo impacto ambiental en el medio terrestre o en el acuático.
- 3.1. Planifica y realiza actividades organizadas de forma autónoma y con seguridad en el medio natural.
- 4.1. Asume la responsabilidad sobre el impacto que tienen algunas actividades físicodeportivas en el medio natural y valora la necesidad de establecer las previsiones y las precauciones necesarias para evitarlo.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de abril y primera de mayo.

- Planificación de las actividades en la naturaleza
- Sistemas de comunicación en el medio natural
- El esquí
- La navegación a vela
- Cursos y láminas de agua

MÍNIMOS EXIGIBLES

- Entender el valor de la naturaleza como oportunidad de poner en práctica los conocimientos de forma interdisciplinar.
- Ser capaz de utilizar las nuevas tecnologías para explorar la naturaleza y planificar actividades.
- Conocer los nuevos deportes y sus posibilidades de práctica en la naturaleza.
- Ser competentes en la aplicación de las medidas de seguridad y de autoprotección.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

La naturaleza es un medio no exento de riesgos que se rige por sus propias leyes, a las que los habitantes del medio urbano son completamente ajenos. Por ello, el nivel de riesgo es lo suficientemente alto como para que las adaptaciones curriculares sean muy rigurosas y que, sin ser excluyentes, midan muy bien el nivel de riesgo al que cada alumno se enfrenta y sus posibilidades de éxito. Hemos de tener en cuenta:

- No excluir la posibilidad de que todos participen.

- Valorar el nivel de riesgo en cada caso que esté necesitado de un apoyo mayor.
- Disponer de los apoyos y de los recursos previsiblemente necesarios antes de enfrentarse a la actividad.
- Recurrir a la ayuda de expertos cuando la ocasión lo requiera.

Para llevar a cabo una adaptación curricular, es preciso que el profesorado esté al corriente de los siguientes datos:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones para las actividades en la naturaleza.
6. Los objetivos específicos del alumno y no los del grupo en el que está integrado.
7. Interés personal del alumno por las actividades en la naturaleza.
8. Experiencias previas del alumno en estas actividades.
9. Dinámica del grupo de alumnos y su valoración a efectos de integración o inclusión.

Indudablemente, este trabajo debe ser tratado en cada centro y nivel educativo a través del seminario de educación física y el equipo docente encargado de organizar las salidas a la naturaleza. Por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí será irrelevante, salvo que desarrollemos un tratado específico sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

Las reglas del medio natural implican, necesariamente, que la metodología haya de ajustarse a condiciones y parámetros completamente distintos de los usuales en el recinto escolar. Por ello, debemos tener presente:

- Diseñar la actividad como una expedición o un viaje, donde las medidas de seguridad ocupen un lugar preferente.
- Valorar otros apoyos, tanto de la comunidad educativa como de las AMPA.

- Definir muy bien los objetivos y los contenidos de cada actividad.
- Realizar actividades de prospección previa sobre el terreno para prever posibles situaciones de actividad y de riesgo.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos, diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

- Reconocimiento del valor de la naturaleza como lugar de experimentación y conocimiento interdisciplinar.
- Valoración de las nuevas tecnologías para la planificación y el conocimiento del medio.
- Interés por las medidas de seguridad y de autoprotección.
- Descubrimiento del factor de riesgo controlado como estímulo personal y como forma de mejorar la autoestima y la autorrealización.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 7

CONOCIMIENTOS PREVIOS

En esta unidad de conocimiento, como en el resto de los bloques de contenidos, partimos de las experiencias y de los conocimientos adquiridos en cursos anteriores, en los que se ha trabajado con el lenguaje del cuerpo: los gestos y las posturas, el espacio expresivo, la creatividad y el ritmo. Es un momento importante para avanzar e iniciar un trabajo en donde la danza, desde sus aspectos expresivos y comunicativos, empieza a tener presencia. Necesitamos que los alumnos adquieran un bagaje de experiencias y de conocimientos importantes en un contenido con poca tradición científica, pero que va adquiriendo poco a poco su protagonismo.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:

- Valorar el conocimiento del cuerpo y de sus capacidades motrices y expresivas, con especial atención a aquellas actividades creativas de composición grupal en las que es fácil integrar ritmo y movimiento.
- Explorar las posibilidades expresivas personales y comunicarlas en propuestas de patrones de movimiento colectivo y creativo.

- Competencia cultural y artística:

- Localizar, estudiar y comentar propuestas de danza y de movimiento creativo, de fondo lúdico utilizando las nuevas tecnologías.
- Experimentar formas de comunicación a través de la danza expresiva, a partir de esquemas conocidos y visualizados a través de documentos existentes en la red.
- Desarrollar la iniciativa, la imaginación y la creatividad a partir de esquemas y patrones básicos de movimiento.

- Competencia para aprender a aprender:

- Favorecer la motivación, la confianza en uno mismo y el gusto por aprender.

- Autonomía e iniciativa personal:

- Organizar, de forma individual y colectiva, actividades expresivas susceptibles de presentación y ejecución pública.

- Esforzarse por alcanzar resultados creativos, originales y sinceros en su expresividad.
- Utilizar las actividades físicas y el lenguaje corporal para ampliar y mejorar sus relaciones sociales.

OBJETIVOS

1. Establecer criterios y directrices fundamentales para la elaboración de diseños coreográficos.
2. Crear composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical, incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
3. Participar y aportar al trabajo en grupo propuestas creativas sobre las actividades rítmicas y expresivas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1.1. Establece y emplea criterios y directrices fundamentales para la elaboración de diseños coreográficos.
- 2.1. Crea composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical, incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
- 3.1. Participa y aporta al trabajo en grupo propuestas creativas sobre las actividades rítmicas y expresivas que se hacen en clase.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

Segunda quincena de mayo y primera de junio.

- Las artes escénicas.

- Elementos expresivos relacionados con el movimiento.
- La capacidad rítmica.
- La danza.
- Componer y crear.

MÍNIMOS EXIGIBLES

Superado el trabajo realizado en los cursos precedentes, necesitamos avanzar algo más mediante propuestas integradoras que completen una visión creativa y participativa de la expresión corporal. Estos contenidos tienen el interés de la aportación personal, a la hora de ponerlos en práctica, adaptándose a las características individuales y a los intereses personales de los alumnos, lo que permitirá observar el avance desde la propia individualidad. Aun así, deberán adquirir unos conocimientos mínimos, que serán:

- Conocer los elementos básicos de elaboración y desarrollo de las artes escénicas.
- Trabajar de forma individual y colectiva los elementos expresivos relacionados con el movimiento.
- Mejorar la capacidad rítmica ya adquirida en años anteriores.
- Atreverse a planteamientos creativos que contengan la danza.
- Componer y crear actividades coreográficas de participación colectiva.

ADAPTACIÓN CURRICULAR

Como venimos diciendo, dentro del ámbito de la Educación Física, la escuela recoge gran diversidad de alumnos de diferentes procedencias, tanto culturales como de estilos de vida, y, como es lógico, con diferencias en cuanto a su capacidad motriz. Sin embargo, en el ámbito de la expresión corporal, trabajar con las diferencias en una situación de propuestas abiertas no resulta nada complejo. La adaptación curricular a través del desarrollo de la creatividad de los alumnos siempre va a estar presente. Ellos decidirán «qué hacer» y «cómo hacer» en este campo. Por consiguiente, todo lo que hagan siempre será porque son capaces de llegar a las metas que se proponen.

Otra cosa será trabajar con las diferencias cuando existen patologías, entonces, como venimos diciendo en cada bloque, habrá que documentarse sobre:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones para las actividades en la naturaleza.
6. Los objetivos específicos del alumno y no los del grupo en el que está integrado.

Indudablemente, este trabajo debe ser tratado en cada centro a través del gabinete escolar y, por lo tanto, todo lo que podamos expresar aquí no será de relieve en la individualidad de los centros, salvo que desarrollemos un tratado sobre las necesidades educativas especiales.

METODOLOGÍA

Nuestra metodología seguirá siendo inductiva, y en estos contenidos más que nunca, porque la exploración, la experimentación y las sugerencias que vamos planteando al alumno serán de gran interés para su desarrollo expresivo. Dejar hacer, invitar a que sigan elaborando sus ideas, a que sean capaces de materializarlas a través del lenguaje de su cuerpo es un trabajo extraordinariamente interesante. A veces, no somos capaces de «ver» el caudal de ideas que afloran en los jóvenes. Pensamos que debemos dejar que les surjan estas ideas, que las ordenen y que, posteriormente, las materialicen por la vía del cuerpo. En este curso tienen un suficiente caudal de experiencias para poder plasmarlas sin ninguna dificultad.

MATERIALES CURRICULARES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libro del alumno.
- Internet, cine, vídeos, diapositivas.

EDUCACIÓN EN VALORES

Respeto a las diferencias. Desde el ámbito de la expresión corporal, como ocurre con otros bloques de contenidos, se potencian actitudes positivas que, indudablemente, nos van a permitir favorecer el desarrollo íntegro de nuestros alumnos y alumnas. Una forma de educar en el respeto a las diferencias es hacerles reflexionar sobre el ritmo vertiginoso del mundo actual, sobre la forma en que ellos utilizan su tiempo y sobre el ritmo personal de cada individuo, lo que les llevará a entender la necesidad de respetar el ritmo biológico de los demás. Organizar un debate en torno al tipo de vida que propugna nuestra sociedad les permitirá plantearse si verdaderamente estamos conformes con él o si, por el contrario, deseamos construir otro mundo más sosegado, en donde las relaciones humanas cobren todo su sentido y su valor. Pero, aunque esto nos parece de gran importancia, debemos insistir en lo siguiente:

- Valoración del ritmo en el movimiento como medio de relación y de comunicación.
- Respeto y valoración de los progresos realizados por uno mismo y por los demás, teniendo en cuenta que a los chicos les cuesta mucho más que a las chicas adaptarse a estos contenidos.
- Valoración de la creatividad como una capacidad de los seres humanos que debe ser desarrollada.
- Valoración de la integración en un espacio que son capaces de compartir y en el que se desarrolla.

1º BACHILLERATO

CONTEXTUALIZACIÓN

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 8.2 del Decreto 110/2016 por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, «los centros docentes establecerán en su proyecto educativo los criterios generales para la elaboración de las programaciones didácticas de cada una de las materias que componen la etapa, los criterios para organizar y distribuir el tiempo escolar, así como los objetivos y programas de intervención en el tiempo extraescolar, los criterios y procedimientos de evaluación y promoción del alumnado, y las medidas de atención a la diversidad, o las medidas de carácter comunitario y de relación con el entorno, para mejorar el rendimiento académico del alumnado».

Asímismo y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 5 de la Orden 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso del aprendizaje del alumnado, «a tales efectos, y en el marco de las funciones asignadas a los distintos órganos existentes en los centros en la normativa reguladora de la organización y el funcionamiento de los mismos, y de conformidad con lo establecido en el artículo 7.2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, desarrollarán y complementarán, en su caso, el currículo en su proyecto educativo y lo adaptarán a las necesidades de su alumnado y a las características específicas del entorno social y cultural en el que se encuentra, configurando así su oferta formativa».

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 2.5 de la Orden 14 de julio, «los departamentos de coordinación didáctica elaborarán las programaciones correspondientes a los distintos cursos de las materias que tengan asignadas a partir de lo establecido en los Anexos I, II y III, mediante la concreción de los objetivos establecidos, la ordenación de los contenidos, los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación, y su vinculación con el resto de elementos del currículo, así como el establecimiento de la metodología didáctica».

JUSTIFICACIÓN LEGAL

- Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.
 - Orden de 20 de agosto de 2010, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los institutos de educación secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado.

–

OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA

Conforme a lo dispuesto en el artículo 3 del Decreto 110/2016, de 14 de junio el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.
- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

Además el Bachillerato en Andalucía contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

- a) Profundizar en el conocimiento y el aprecio de las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.

b) Profundizar en el conocimiento y el aprecio de los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como su medio físico y natural y otros hechos diferenciadores de nuestra Comunidad para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA

La Educación Física es una materia del bloque de asignaturas específicas de primero de Bachillerato.

La materia de Educación Física está orientada fundamentalmente, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Todo esto brindará al alumnado las oportunidades necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en si mismas y socialmente responsables, promocionando una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

En la materia de Educación Física en Bachillerato se continúa con la progresión de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior. La asignatura se orienta a afianzar en el alumnado el desarrollo de las competencias potenciando el desarrollo de actitudes para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades físicas, orientadas a satisfacer sus propias necesidades motrices, y a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En este sentido, el alumnado participará no sólo en la práctica de actividades físicas sino que, colaborará con el profesorado, en su organización y planificación, mejorando de este modo las capacidades de autogestión y de autonomía necesarias en estilos de vida activos y saludables a lo largo de la vida.

La práctica regular de actividades físicas adaptadas a sus intereses y posibilidades del alumnado facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y el aumento del número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud individual y colectiva, y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia ayudará al alumnado a adoptar criterios de valoración de estas 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 las capacidades físicas se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

INDICADORES DE LOGRO

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables

Los criterios de evaluación son el elemento referencial en la estructura del currículo, cumpliendo, por tanto, una función nuclear, dado que conectan todos los elementos que lo componen: objetivos de la etapa, competencias, contenidos, estándares de aprendizaje evaluables y metodología. Debido a este carácter sintético, la redacción de los criterios facilita la visualización de los aspectos más relevantes del proceso de aprendizaje en el alumnado para que el profesorado tenga una base sólida y común para la planificación del proceso de enseñanza, para el diseño de situaciones de aprendizaje y para su evaluación.

Los criterios de evaluación encabezan cada uno de los bloques de aprendizaje en los que se organiza el currículo, estableciéndose la relación de estos criterios con las competencias a las que contribuye, así como con los contenidos que desarrolla. Además, se determinan los estándares de aprendizaje evaluables a los que se vincula cada criterio de evaluación, de manera que aparecen enumerados en cada uno de los bloques de aprendizaje.

Estos criterios de evaluación constan de dos partes indisolublemente relacionadas, que integran los elementos prescriptivos establecidos en el currículo básico:

- El enunciado, elaborado a partir de los criterios de evaluación establecidos en el mencionado currículo básico.
- La explicación del enunciado, elaborada a partir de los estándares de aprendizaje evaluables establecidos para la etapa, graduados en cada curso mediante una redacción holística.

De esta forma, la redacción holística de los criterios de evaluación del currículo conjugan, de manera observable, todos los elementos que enriquecen una situación de aprendizaje competencial: hace evidentes los procesos cognitivos, afectivos y psicomotrices a través de verbos de acción; da sentido a los contenidos asociados y a los recursos de aprendizaje sugeridos; apunta metodologías favorecedoras del desarrollo de las competencias; y contextualiza el escenario y la finalidad del aprendizaje que dan sentido a los productos que elabora el alumnado para evidenciar su aprendizaje.

De este modo se facilita al profesorado la percepción de las acciones que debe planificar para favorecer el desarrollo de las competencias, que se presentan como un catálogo de opciones abierto e inclusivo, que el profesorado adaptará al contexto educativo de aplicación.

Como principios de evaluación se asumen la individualización, el carácter formativo, la participación de los agentes, el seguimiento y el ajuste del programa. El primero de estos principios se justifica en el respeto a la diversidad de manifestaciones de las capacidades físicas y motrices, según el principio de inclusión educativa, así como el progreso personal y singular del alumnado. El segundo, se explica porque la evaluación actúa como flujo de información continua que sitúa el aprendizaje y reorienta la enseñanza durante el desarrollo del proceso. El tercer principio, se justifica por pretender que los juicios y valoraciones tengan un valor ético y el consenso necesario. El cuarto principio se explica por sistematizar la actuación docente, permitiendo la reflexión y la toma de decisiones sobre el programa. Un aspecto que se hace imprescindible para conseguir los fines propuestos es que la práctica lleve aparejada la reflexión sobre lo que se está haciendo, el análisis de la situación y la toma de decisiones. También hay que incidir en la valoración de las actuaciones propias y ajenas y en la búsqueda de fórmulas de mejora, para lo cual, la evaluación formativa, la coevaluación y la heteroevaluación ofrecen numerosas ventajas.

Para dotar de coherencia estos principios, se establecen como núcleo del currículo los criterios de evaluación, que tratan de proporcionar en sus enunciados aquellas capacidades, competencias y aprendizajes que serán objeto de valoración en función de las metas educativas establecidas. En su explicación, en la que se atiende a los procesos psicoevolutivos del alumnado ya sus capacidades, se identifican las posibles referencias para el balance

individual del aprendizaje y de la enseñanza, orientando así el procedimiento y el tipo de instrumento que se emplee. Este, en cualquier caso, no puede ser un instrumento cerrado y de tendencia tecnológica sino que nos permita estructurar el proceso mediante una guía adecuada, ágil y fundamentada que facilite incluso, la elaboración de tareas e informes correspondientes de los estudiantes.

Esta función formativa, para ser efectiva, debe incardinarse en las propias sesiones. Así ocurre cuando se incide en la toma de decisiones en las tareas y situaciones motrices cada vez más complejas para favorecer una mejora de la ejecución motriz, con la aplicación de nuevas habilidades específicas, con la adaptación a distintas situaciones expresivas o de juego cooperativo; con la mejora en las capacidades coordinativas, físicas, etc.

Los estándares se corresponden con indicadores de logro y desempeño personal de acciones y de conductas en términos de competencia motriz. No deben entenderse como indicadores normativos de evaluación, sino como hitos de consecución que pueden ser desarrollados por el alumnado en diferentes niveles a los que afecte dicho estándar porque el sentido de la misma competencia motriz abarca toda la vida de la persona.

La propuesta de estándares persiguen, en su conjunto, destacar aprendizajes necesarios para practicar un conjunto variado de actividades físicas; comprender los conceptos, principios, estrategias y tácticas asociadas al desarrollo motor y aplicarlos en el aprendizaje y en la práctica de actividades físicas; practicar de forma regular actividad física; alcanzar y mantener una adecuada aptitud o condición física relacionada con la salud; mostrar un comportamiento personal y social responsable ,respetándose a sí mismo y a los otros; y valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el placer, el desafío, la expresión personal y la interacción social. Su incorporación en la explicación de los criterios permite dar coherencia a los principios de inclusión educativa.

BLOQUES DE CONTENIDOS

1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.

2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.

3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.

4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.

5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.

7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
21. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la

actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas

22. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.

23. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

24. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.

25. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en materia.

26. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

27. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.

28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.

30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa personalizado.

31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando

necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.

32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.

33. Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación

34. Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.

35. Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

36. Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

37. Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo

en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.

38. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.

40. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.

1. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.

42. Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.

43. Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

44. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.

45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables

.46. Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.

47. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.

48. Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

49. Bloque 4. Expresión corporal.

Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.

50. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.

51. Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

52. Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

53. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y realización de actividades

físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

55. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas

56. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.

57. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1 Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.

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

3 Solucionar de forma creativa y exitosa 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.

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

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 y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

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, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas

y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

8Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.

9Utilizar 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.

10Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

Se han suprimido durante este curso 2020/2021

PROGRAMACIÓN BILINGÜE.

**PHYSICAL EDUCATION BILINGUAL.
TEACHER: DAVID MATA VERDEJO.**

INTRODUCCIÓN A LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA BILINGÜE.

ESTE DOCUMENTO SE HA HECHO SIGUIENDO LAS “INSTRUCCIONES DE 22 DE JULIO DE 2016”, CONJUNTAS DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE INNOVACIÓN Y DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL INICIAL Y EDUCACIÓN PERMANENTE, SOBRE LA ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE LA ENSEÑANZA BILINGÜE PARA EL CURSO 2016/17, (APLICABLE AL CURSO 2017/2018).

La enseñanza bilingüe en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Andalucía se regirá por lo establecido en la Orden de 28 de junio de 2011, por la que se regula dicha enseñanza, modificada por la Orden de 18 de febrero de 2013, por la que se modifican la de 28 de junio de 2011 y la de 29 de junio de 2011, así como por la Orden de 31 de marzo de 2016, por la que se resuelve el procedimiento para el reconocimiento de la acreditación de los niveles de competencia lingüística en lenguas extranjeras para el profesorado de enseñanza bilingüe en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Andalucía, correspondiente a la convocatoria de 2015, además de lo especificado en las presentes instrucciones.

El objetivo a conseguir es que el alumnado al término de 4º ESO tenga al menos un nivel B1 y al finalizar 2º Bachillerato alcance un nivel B2 (según el Marco Común Europeo de Referencia para las lenguas). Para ello hay varias materias para ayudar a conseguir este objetivo, y la Educación Física en el IES “El Alquíán” colabora en este proyecto de Centro Bilingüe. Es imprescindible un currículo que integre todas las lenguas enseñadas en el Centro así como las áreas de conocimiento vinculadas a la enseñanza bilingüe. Este nuevo currículo plasmará las capacidades del alumnado en relación con la reflexión sobre las lenguas, la familiarización con las culturas y el uso de la comunicación para la adquisición de contenidos.

Siempre hemos de recordar que no se trata de meras traducciones de textos o ejercicios, sino de un uso de la L2 (segunda lengua) en contextos significativos. En estas etapas el alumnado debe ir esforzándose para mejorar su producción, ya sea escrita u oral.

En el IES “Puerta del Mar”, EF colabora dentro del programa bilingüe en tres grupos grupos, que van desde 3º de la ESO hasta 4º de la ESO.

El proceso de enseñanza y aprendizaje es dinámico, es decir, no es estanco, por lo tanto, los contenidos de este documento, pueden verse modificados a lo largo del curso escolar, con la intención de concretar y ser más preciso a la realidad de aula que día a día va sucediendo.

1.OBJETIVOS.

Esta asignatura tiene los objetivos específicos de la materia de Educación Física, detallados en la Programación de Departamento para 3º y 4º de la ESO. Luego específicamente cada nivel tiene sus propios objetivos, detallados en las Programaciones de Aula, al igual ocurre con los contenidos y la metodología.

Así ,el objetivo específico de trabajar de esta forma es que el alumnado se familiarice con términos, expresiones y formas para entender y expresarse en inglés, la gran mayoría dentro del marco de la Educación Física, y como detallaba con anterioridad al acabar un nivel mínimo de B1 al terminar la ESO.

2.METODOLOGÍA.

La metodología **AICLE / CLIL (Content and Language Integrated Learning)** es el Aprendizaje Integrado de Contenidos en Lengua Extranjera y hace referencia a las situaciones en las que las materias que en parte se enseñan a través de una lengua extranjera tienen un objetivo doble: el aprendizaje de contenidos de determinadas materias curriculares y el aprendizaje simultáneo de una lengua extranjera.

Así, el enfoque AICLE se caracteriza por lo siguiente:

- Trabajo flexible por tareas o proyectos.
- Aprendizaje significativo, centrado en el alumnado e integrador de L2 como vehículo de otras áreas o módulos profesionales.
- Clases contextualizadas en torno a un tema que crea sinergias entre distintos departamentos.
- Utilización de múltiples recursos, especialmente las TICS.
- El AICLE potencia el trabajo en equipo del profesorado, contribuyendo a compartir y poner en común métodos y actividades.
- Tener en cuenta que la enseñanza de una materia en lengua extranjera no implica el mismo esfuerzo por parte del aprendiz que el mismo proceso en lengua materna. De ahí la necesidad de utilizar diferentes herramientas a la hora de plantear la situación de aprendizaje e incluir múltiples situaciones en las que los contenidos se repitan para afianzar su aprendizaje.
- Variar las actividades de vocabulario que han de ser siempre contextualizadas y previas a las actividades en las que es preciso conocer dicho léxico.
- Incluir actividades de interacción oral y escrita.

Así en la asignatura de Educación Física, al tener características específicas y ser fundamentalmente práctica en casi la totalidad de sus clases, el alumnado aprenderá diferentes términos y expresiones que se desarrollan dentro del contenido específico que se esté trabajando de una forma práctica fundamentalmente. Durante el calentamiento, se atenderá en todos los niveles a las diferentes partes del cuerpo humano, en la movilidad articular, estiramientos, y parte específica, y en la parte principal se trabajarán términos muy específicos de la actividad a realizar, trabajados al empezar la clase.

Para la parte teórica de la asignatura, se trabajará en formas desarrolladas fundamentalmente en búsqueda de información a través de internet y elaboración de trabajos, que se expondrán en clase utilizando el inglés como herramienta principal. También se podrán hacer estos trabajos de forma escrita, y podrá en algunos casos hacerse una prueba escrita sobre los contenidos trabajados. La idea es que el alumnado, se familiarice con la búsqueda de información y con la posterior exposición de su trabajo en Inglés.

El alumnado leerá fichas facilitadas por el profesor en clase de algunos contenidos a trabajar en algunas sesiones, con el fin de adquirir nuevos conocimientos.

Atención a la diversidad en grupos bilingües (extraído literal de la programación bilingüe).

“ Es una realidad que cada grupo de alumnado se caracteriza por una gran variedad de niveles como punto de partida, y que hay que atender tanto a estos diferentes niveles de partida como los diferentes ritmos de aprendizaje.

En nuestro centro contamos con cuatro unidades bilingües, de Primero a Cuarto de Educación Secundaria Obligatoria.

Estos grupos suelen ser bastante homogéneos en lo que respecta a su actitud hacia las tareas encomendadas, la constancia en el trabajo y la buena disposición para llevar su formación, en todos los aspectos, a buen término.

No por ello dejamos de contemplar medidas de atención a la diversidad que cubran las oportunas necesidades y ayuden a aquellos alumnos que las requirieran, a terminar sus estudios, dentro de su grupo bilingüe, satisfactoriamente. Es igualmente importante destacar que la adaptación será una metodológica que no conllevará cambios en contenidos, y que nuestro objetivo será que todos, atendiendo con esas medidas si fuera necesario, alcancen los mismos objetivos. Estas medidas de atención a la diversidad en grupos bilingües son:

- *Adoptando lo establecido en la Orden de 28 de Junio de 2011, por la que se regula la enseñanza bilingüe en Andalucía, en la evaluación de las materias no lingüísticas, el uso de la L2 será tenido en cuenta para mejorar los resultados obtenidos por el alumnado y su uso, más o menos adecuado, nunca irá en detrimento de la calificación final.*
- *En pruebas y ejercicios puntuables escritos, las preguntas aparecerán en inglés y en español.*
- *En cuanto a exposiciones orales, serán en inglés atendiendo, siempre, a las posibles carencias y dificultades del alumnado en cuestión, anteponiendo otros valores al uso del inglés en sí. (Para la Programación de Inglés)*
- *En cuanto a exposiciones orales, el alumnado en cuestión podrá leer el trabajo. (Para la Programación de Ed.Física)*
- *En cuanto a exposiciones orales, se les permitirá presentar su trabajo usando al 50%-50% las dos lenguas: L1 y L2 (Para la Programación de Biología y Geología)*
- *Atenderemos a la disposición en clase procurando que estén cerca de nosotros, en primera o segunda fila.*
- *En los repasos de las unidades, enfocaremos nuestra atención en ellos para asegurarnos que entienden los contenidos.*
- *El seguimiento que haremos de este tipo de alumnado será más exhaustivo que el del resto, lo cual implicará el seguimiento diario y preciso de tareas, trabajo en clase, o participación, entre otros.”*

3. EVALUACIÓN.

El profesorado de lengua extranjera será el responsable de evaluar la competencia lingüística del alumnado, atendiendo al grado de consecución de los objetivos de aprendizaje establecidos para las cinco destrezas básicas y teniendo en cuenta los niveles de competencia lingüística establecidos en el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas (MCERL). A título indicativo, se considera que el alumnado de las distintas etapas educativas que curse enseñanza bilingüe debería alcanzar los siguientes niveles de competencia lingüística en la L2 de acuerdo con el MCERL:

4º de primaria A1.

6º de primaria A2.

4º de ESO B1.

2º de bachillerato B2.

El profesorado de ANL y MPNL tendrá en cuenta en su evaluación los descriptores del nivel de competencia lingüística alcanzado por el alumnado de acuerdo con el MCERL, si bien priorizará el desarrollo de los objetivos propios del área, materia o módulo profesional sobre la producción lingüística, que no deberá influir negativamente en la valoración final del área.

Tal y como figura en la *orden de 18 de febrero de 2013*, por la que se modifican la de 28 de junio de 2011, por la que se regula la enseñanza bilingüe en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Andalucía, y la de 29 de junio de 2011, por la que se establece el procedimiento para la autorización de la enseñanza bilingüe en los centros docentes de titularidad privada, y en la *“2ª edición de la Guía de los centros de enseñanza bilingüe”*, los criterios de evaluación que se aplicarán serán los establecidos con carácter general para las correspondientes enseñanzas.

Primarán los contenidos propios de la Educación Física, sobre las producciones lingüísticas, de ahí que las competencias lingüísticas alcanzadas por el alumnado en L2 sean tenidas en cuenta en la evaluación, en todo caso, para mejorar los resultados de la evaluación de dicho alumnado (**siempre y cuando el contenido sea acorde a lo que se está trabajando**). Hay que tener en cuenta estos dos aspectos básicos:

- a) Los contenidos propios, han de ser nuestro objetivo principal en el proceso de evaluación. Para evaluar estos contenidos tendremos en cuenta los criterios de evaluación generales reflejados en la programación general de Educación Física con independencia de su impartición en la L1 o L2.
- b) El uso de la lengua extranjera en sí ha de ser considerada como un valor añadido que será recompensado. De esta manera se valora lo que el alumnado quiere expresar, sin tener una fijación específica en la pronunciación o los elementos gramaticales de la L2, que sí que tendrán una bonificación en su buen uso.

Entre los instrumentos de evaluación, son especialmente recomendables exposiciones orales, trabajos de investigación en la red, cuadernos de trabajo diario, actividades orales en grupo, elaboración de materiales para el aula sobre el área en cuestión o seguimiento continuo en el aula, exámenes escritos, entre otros, como herramientas de evaluación.

El alumnado, por ejemplo, al exponer un trabajo a la clase, se evaluará el contenido del trabajo, la forma de presentarlo, etc , y el inglés utilizado, de forma que se comprenda y entienda lo que quiere expresar (destacando lo que quiere comunicar). Al igual, se tendrá en cuenta que esté bien redactado en lo que quiere decir , entendiendo siempre que el objetivo primordial son los contenidos centro de la materia de Educación Física. Igualmente, se le podrá realizar una evaluación escrita sobre los términos y expresiones utilizadas en ese trimestre, para valorar su aprendizaje y pudiéndose también realizar de formal esporádica y oral.

Se pretende, desde el Área de Educación Física, que el alumnado que ha cursado EF Bilingüe en el IES “El Alquíán”, tenga conceptos y procedimientos familiarizados en Inglés relacionados con la Condición Física y la Salud, los Juegos y Deportes, la Expresión Corporal y las Actividades Físicas y Deportivas en el Medio Natural.

Así quedará el cuadro general de los contenidos principales a trabajar a lo largo de la ESO, en los grupos bilingües de Inglés (que son los mismos que los demás grupos pero trabajados en un porcentaje en L2 Inglés). En nuestro centro ese año el bilingüismo se aplica solamente en 3º y 4º de la ESO.

1st year of Secondary Education.	Fitness and Health. Gymnastics. Beach paddle ball. Handball. Indoor soccer. Badminton. Dances. Orienteering. Floorball.
2nd year of Secondary	Fitness and Health. Volleyball.

Education.	<p>Rugby. Ultimate. Acrosport. Baseball. Basketball.</p>
3th year of Secondary Education.	<p>Fitness and Health. Gymnastics. Beach paddle ball. Handball. Indoor soccer. Badminton. Dances. Orienteering. Floorball.</p>
4th year of Secondary Education.	<p>Fitness and Health. Volleyball. Rugby. Ultimate. Acrosport. Baseball. Basketball.</p>

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Durante el curso 2020-2021 han quedado suspendidas todas las actividades extraescolares