

I.E.S. MIGUEL SERVET
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO ESCOLAR 2018/2019

PROGRAMACIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

1.	INTRODUCCIÓN	...	...	...	...	...	...	...4
	GENERALIDADES	...	...	...	...	...	...	..4
	1.2. COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO	...	...	...	...	...	...	...9
	1.2.1. GRUPOS Y HORAS LECTIVAS	...	...	...	...	...	...	...9
2.	OBJETIVOS DE LA EF...	...	...	...	...	...	...	..<10
	2.1. OBJETIVOS DE LA ESO	...	...	...	...	...	...	..10
	OBJETIVOS DEL BACHILLERATO	...	...	...	...	...	..	11
3.	CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE...	...	...	...	...	...	...	..<13
4.	CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE CADA UNO DE LOS CURSOS	...	...	...	...	...	...	..<14
5.	ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS	28						
	5.1. PRIMER CURSO DE LA ESO	...	...	...	...	...	...	..28
	5.2. SEGUNDO CURSO DE LA ESO	...	...	...	...	...	...	..29
	5.3. TERCER CURSO DE LA ESO	...	...	...	...	...	...	..30
	5.4. CUARTO CURSO DE LA ESO	...	...	...	...	...	...	..32
	5.5. PRIMER CURSO DE BACHILLERATO	...	...	...	...	...	...	..34
6.	EVALUACIÓN							
	6.1. CONSIDERACIONES	...	...	...	...	...	...	..35
	6.2. TIPO DE EVALUACIÓN	...	...	...	...	...	...	..35
	6.3. INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN	36						
	6.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	...	...	...	...	...	...	..37
	6.5. CONTENIDOS MÍNIMOS	...	...	...	...	...	...	..38
	6.5.1. PRIMER CURSO DE LA ESO	...	...	...	...	...	...	..38

6.5.2. SEGUNDO CURSO DE LA ESO	..39
6.5.3. TERCER CURSO DE LA ESO	..40
6.5.4. CUARTO CURSO DE LA ESO	..41
6.5.5. PRIMER CURSO DE BACHILLERATO	..42
7. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS	44
8. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	46
8.1 ADAPTACIONES CURRICULARES	..46
8.2. ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES Y EDUCACIÓN FÍSICA. APOYOS	..50
9. ESTRATEGIAS DE ANIMACIÓN A LA LECTURA Y DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN Y COMPRENSIÓN ORAL Y ESCRITA	52
10. MEDIDAS PARA LA UTILIZACIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN	53
11. ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO ENCAMINADAS A LA SUPERACIÓN DE LAS PRUEBAS EXTRAORDINARIAS	54
12. RECUPERACIONES	55
12.1.- RECUPERACIÓN PARA LOS ALUMNOS CON LA EF NO SUPERADA DEL CURSO ANTERIOR:	
12.1.1.- ALUMNOS PENDIENTES DE LA ESO ...	55
12.1.1.- ALUMNOS PENDIENTES DE BACHTº	58
13. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	61
14. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	62

1. INTRODUCCIÓN:

Antes de dar comienzo a nuestra programación didáctica para este curso 2018 – 2019, queremos destacar algunas medidas que atentan gravemente a la igualdad de oportunidades educativas y empobrecen la calidad de la enseñanza. Como medidas más perjudiciales señalamos. En el caso concreto de nuestro Área, dado que impartimos clase a grupos completos, no disponemos de apoyos, y nuestras clases se reparten en dos periodos lectivos semanales, todo esto va a suponer una masificación absoluta, contraria a la norma vigente que establece que la educación del alumno debe ser individualizada, adaptada a su perfil y personalizada, dependiendo de sus capacidades y limitaciones.

Las consecuencias prácticas que estas medidas van a provocar en nuestro caso son:

- **Dificultades a la hora de poner en práctica las medidas de atención a la diversidad.**
- **Dificultades a la hora de poner en práctica las adaptaciones curriculares oportunas.**
- **Utilización de un menor número de materiales y recursos didácticos.**
- **Utilización de principios metodológicos mas directivos en contra de la Pedagogía de Resolución de problemas, la Asignación de Tareas y el Descubrimiento Guiado, que eran los estilos de enseñanza más utilizados hasta el momento.**

Dicho esto, pasamos a exponer las condiciones generales de nuestra asignatura.

1.1. GENERALIDADES:

La asignatura de Educación Física sienta una base de conocimientos y experiencias que permiten posteriormente realizar cualquier actividad física con seguridad y eficacia, desarrollando las funciones y capacidades corporales. Es a través del cuerpo y del movimiento como los individuos se relacionan con los demás y con el entorno, creando unos hábitos de vida saludables y aumentando las posibilidades de actuación en su vida diaria y desarrollo personal y social. El cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en los que se debe centrar la acción educativa del área. En este sentido se resalta la importancia del conocimiento corporal vivenciado y del movimiento por el valor propio e intrínseco que tiene esta formación, y para conseguir otros objetivos importantes en el modo de vida actual (mejora de la salud, ocupación del ocio, reducción del estrés...). Nuestro área utiliza métodos y estrategias de enseñanza-aprendizaje propios, que partiendo de las potencialidades motrices, cognitivas y socio afectivas del alumno, respetando sus diferencias y atendiendo a la diversidad, aseguran el desarrollo de los niños y jóvenes en cada uno de los ámbitos: intelectual, afectivo y social.

La E. F. admite una gran multiplicidad de funciones, contribuyendo a través de ellas a la consecución de los objetivos generales de la educación obligatoria por lo que debe recoger un conjunto representativo de la gran variedad de prácticas corporales posibles para dotar de un amplio abanico de experiencias a los alumnos y alumnas. Las líneas de actuación hacia las que deben dirigirse las acciones educativas se concretan en:

- Educación para la mejora de la imagen corporal.
- Educación para el cuidado del cuerpo y la salud.
- Educación para la mejora de la forma física.
- Educación para el juego.
- Educación para la utilización constructiva del ocio mediante la práctica de actividades recreativas y deportivas individuales y colectivas.

En todos los niveles de enseñanza, tendremos presente que la estructura del **currículo** de nuestra materia se realiza a través de unos objetivos que están directamente relacionados con las **competencias clave** que incorpora la normativa educativa.

Tampoco perderemos de vista los rasgos característicos de la realidad educativa y deportiva aragonesa. Por ello daremos a conocer al alumnado la amplia oferta de actividades físicas y deportivas que se pueden practicar en clase, en el barrio, en nuestra ciudad y en los espacios naturales que ofrece nuestra comunidad autónoma y también contribuiremos desde nuestra materia a la transmisión de la cultura y tradiciones aragonesas a través de danzas y juegos tradicionales.

La Educación Física en la E. S. O. debe contribuir al logro de los objetivos generales de etapa y para ello, no basta con desarrollar las capacidades instrumentales y habituarse a la práctica continuada de actividades físicas, sino que además hay que vincular esa práctica a una escala de valores y al conocimiento de los efectos que ésta tiene sobre el desarrollo personal. La programación de EF pretende que los alumnos desarrollen un pensamiento crítico acerca de los aspectos que rodean a la actividad física, especialmente a aquellos que vienen impuestos por la sociedad, las costumbres o los medios de comunicación: el culto al cuerpo, la tendencia hedonista, los cánones de belleza, los comportamientos violentos en el deporte, la competitividad exacerbada, la falta de juego limpio, o la discriminación sexual, social o de discapacidades.

El área de EF debe contribuir también a la consolidación de hábitos y actitudes que favorezcan la salud y un mejor nivel de calidad de vida. La enseñanza en esta etapa debe tender a la consecución de una creciente autonomía por parte del alumno que, en la práctica, se debe traducir en la disminución de toma de decisiones por parte del profesor y un aumento de éstas por los alumnos. Este proceso se debe ir desarrollando de forma progresiva ya que precisa que el alumno se vaya adaptando a un determinado proceder didáctico en el que va pasando de una fase inicial directiva, en la que el profesor es el encargado de plantear todas las cuestiones referidas al proceso de enseñanza-aprendizaje a una posterior fase autónoma donde el alumno participa de forma reflexiva y responsable en algunos aspectos de la programación como pueden ser la selección de tareas, organización de actividades...hasta llegar a ser capaz de programar por sí mismo.

La Educación Física en el Bachillerato está orientada fundamentalmente a profundizar y perfeccionar el conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices y en la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física como forma de ocupación del ocio. En el contexto de la sociedad actual el proceso formativo que debe guiar a la EF se orienta en torno a dos ejes de formación:

- La mejora de la salud, entendida ésta no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y como aportación social. En esta concepción es importante la adopción de actitudes críticas ante las prácticas que inciden negativamente en la salud.
- La orientación y perfeccionamiento en habilidades específicas: deportivas (convencionales y recreativas) y de ritmo y expresión, para el disfrute del tiempo libre.

En esta etapa, y teniendo en cuenta las finalidades atribuidas al bachillerato, este proceso debe contribuir también a consolidar la autonomía plena del alumno para satisfacer sus necesidades motrices. Para ello es necesario completar los conocimientos referidos al “saber” con los relativos al “saber hacer” de forma que teoría y práctica constituyan la esencia de la EF sin olvidar nunca su marcado carácter práctico. Igualmente, en atención a la finalidad propedéutica del bachillerato, esta materia tratará de presentar distintas posibilidades orientadoras en la dirección de posibles estudios, ya sea de carreras universitarias ó de ciclos formativos.

Los principios metodológicos de esta programación están en consonancia con los criterios establecidos para el área de EF en el Currículo Oficial. Tendrán en cuenta fundamentalmente el papel activo del alumnado como factor decisivo en la realización de los aprendizajes escolares. La estructura del currículo de la materia se realiza a través de unos *objetivos* directamente relacionados con las *competencias clave* recomendadas por el Parlamento Europeo y recogidas en la LOMCE.

Los contenidos son un elemento del Proyecto Curricular de la Etapa y se adecúan a la normativa que establece el currículo de la ESO y del bachillerato así como a las características de los alumnos y al contexto socio-cultural del Centro. Se han elegido los contenidos en función de las instalaciones deportivas y material con los que contamos y en función del grado de aceptación de los alumnos y alumnas de las actividades propuestas con anterioridad y que además son tradicionales en el Instituto.

Planteamos nuestros **objetivos** desde la perspectiva de que el alumno debe conseguir una autonomía de acción dado que los contenidos a trabajar en esta área tienen una continuidad tanto en el tiempo libre como en el cuidado de la salud y la calidad de vida.

Nuestros alumnos tienen una experiencia previa sobre las tareas que van a realizar lo que nos lleva a tener en consideración los **aprendizajes previos** que los alumnos poseen. Al comenzar la etapa realizamos una Evaluación Inicial de los aprendizajes adquiridos por los alumnos en la anterior etapa de Primaria ; para ello utilizamos pruebas específicas o de observación y valoramos su madurez motriz y cognitiva ya que los alumnos pueden tener un proceso de maduración muy diverso según factores sociológicos y bio-fisiológicos. Este análisis tiene por objeto adecuar el currículo a los alumnos y alumnas atendiendo a su **diversidad**.

La estructura lógica de los contenidos: en la etapa de Secundaria las secuencias de enseñanza y aprendizaje están condicionadas por una lógica interna de los contenidos. El aprendizaje se ordena desde lo global a lo específico y de la iniciación al perfeccionamiento.

La funcionalidad del aprendizaje: para que el aprendizaje sea funcional pensamos que hay que dotar al alumno de experiencias motrices muy diversas que puedan ser utilizadas a posteriori para reaccionar a estímulos de toda índole (incluso no previstos) y aplicar lo aprendido en muy diversas situaciones. Tratamos de enseñar a los alumnos/as todos los contenidos debidamente secuenciados en cada uno de los Ciclos aunque en el segundo Ciclo hay una mayor opcionalidad. Nuestra intención es dar una funcionalidad lo mas amplia posible a las actividades.

El factor motivación y la selección de actividades: desarrollaremos las actividades reflexionando sobre:

- La globalidad de la propia actividad y su aplicación funcional.

- Los intereses de los alumnos y alumnas y el arraigo de las actividades elegidas en el Centro.
- La aplicabilidad de las actividades y su porqué para que el alumno pueda ir construyendo progresivamente sus propias actividades de enriquecimiento y mejora personal. En este sentido los contenidos referidos a conceptos nos ayudarán a conseguir esta finalidad educativa.
- La variedad de las propias actividades para favorecer una formación polideportiva y multifuncional.
- El factor motivación para favorecer cualquier tipo de aprendizaje.

Además, incidiremos en aquellas actividades que permitan el planteamiento y resolución de problemas y la búsqueda, selección y procesamiento de la información referida a dichas actividades con el fin de favorecer el desarrollo de los procesos cognitivos, la autorregulación y la valoración del propio aprendizaje.

Implicaciones didácticas:

Nuestro modelo curricular se sustenta sobre una concepción constructivista del aprendizaje. El alumno aprende sobre la base de conocimientos anteriores ya que los conocimientos nuevos han de construirse de forma significativa y relevante sobre los anteriores. Según esta concepción, resulta más importante cómo aprende el alumno y cuál es su nivel de experiencias anteriores que los contenidos científicos en sí.

Para que en la EF se produzca un aprendizaje significativo ha de haber, entre otras cosas, una actividad mental y una actitud favorable por parte de alumnos y alumnas. Por ello, y aunque la materia es eminentemente práctica, reforzaremos algunos aprendizajes con contenidos teóricos y realizaremos pruebas escritas y/o trabajos.

Finalmente queremos resaltar que la actividad física y el deporte están presentes en todo el mundo y se rigen por el lenguaje universal del movimiento, capaz de integrar culturas y costumbres, de favorecer el acercamiento y conocimiento de las gentes y promover la armonía en todo el planeta. Esta característica se puede aprovechar en las clases de EF para conectar con los alumnos que nos llegan cada día de otros países, culturas, razas, religiones, grupos sociales, estatus económicos y lenguas, e integrarlos en el grupo con naturalidad.

Esta programación está desarrollada según las directrices marcadas por:

LEGISLACIÓN ESTATAL

- LOMCE : Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa
- LOE: Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación
- RD 1105 2014 CURRÍCULO BÁSICO EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y 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

LEGISLACIÓN DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE ARAGÓN

- Orden ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

* Orden ECD/494/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

- Orden de 26 de noviembre de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, sobre la evaluación en Educación Secundaria en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón
- Instrucciones del Secretario General Técnico del Departamento de Educación, Cultura y Deporte de la Comunidad Autónoma de Aragón, en relación con el curso 2018-2019
- Orden ECD/624/2018, de 11 de abril, sobre la evaluación en Educación Secundaria Obligatoria en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón
- Orden ECD/623/2018, de 11 de abril, sobre la evaluación en Bachillerato en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón

1.2. COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO:

El Departamento de Educación Física está formado por los siguientes miembros:

- D. José Costas Gascón, con plaza definitiva en el IES Miguel Servet, que ostenta el cargo de Jefe del Departamento, Héctor Corzo Fajardo y Lucía Jiménez como profesores interinos.

1.2.1. GRUPOS Y HORAS LECTIVAS ASIGNADAS:

1.2.1. GRUPOS Y HORAS LECTIVAS ASIGNADAS:

1.2.1.1. Horas lectivas de E. F:

- 5 grupos de 1º de la ESO
- 6 grupos de 2º de la ESO
- 4 grupos de 3º de la ESO (A, B, C y PMAR)
- 3 grupos de 4º de la ESO
- 5 grupos de 1º de Bachillerato Diurno
- 1 grupo de 1º de Bachillerato Vespertino

TOTAL HORAS LECTIVAS DE E. F. 48

1.2.1.2. Otras horas lectivas:

- Horas lectivas correspondientes a Jefatura de Departamento 2
- Tutoría 4

TOTAL HORAS PURAS ASIGNADAS AL DEPARTAMENTO....54

NÚMERO TOTAL DE HORAS DE CUPO ASIGNADAS AL DEPARTAMENTO....54

2. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA:

2.1. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.2. BACHILLERATO:

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

Obj.EF.1. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior y diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.

Obj.EF.2. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural aplicando conductas motrices específicas con seguridad, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación y conociendo las posibilidades de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Obj.EF.3. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida, así como conocimiento de las diferentes salidas profesionales en este ámbito.

Obj.EF.4. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando la gestión de las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial, como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria, incluyendo técnicas de relajación y mostrando valores positivos personales y sociales.

Obj.EF.5. Anticipar los posibles accidentes y aplicar los protocolos que deben seguirse para la realización de la RCP, lesiones y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

Obj.EF.6. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.

3. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE:

Desde la materia de Educación física se contribuye a desarrollar de una manera directa las siguientes competencias básicas:

- 3.1. **Competencia sociales y cívicas.** Las actividades propias de esta materia son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colabora en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.
- 3.2. **Competencia de conciencia y expresiones culturales** Esta materia contribuye a la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza, y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Con las actividades de expresión corporal se fomenta la creatividad del alumno. Además, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.
- 3.3. **Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.** El alumnado toma protagonismo en aspectos de organización individual y colectiva de actividades físico-deportivas y de expresión, así como en aspectos de planificación de actividades para mejorar su condición física. Ofrece al alumnado situaciones en las que debe manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, y también se busca fomentar su responsabilidad en la aplicación de las reglas o normas de juego.
- 3.4. **Aprender a aprender.** Esta materia ofrece recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades colectivas deportivas y expresivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que se pueden transferir a distintas actividades deportivas. A través de la actividad física, una persona aprende a conocer cuáles son sus capacidades, sus puntos fuertes y débiles, y a partir de ello puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia.

De una forma menos directa, pero igualmente importante, se contribuye al desarrollo de otras competencias:

- 3.5. **Competencia lingüística.** Se contribuye ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos, desde la comunicación oral a los trabajos escritos

que realiza el alumno, y a través del vocabulario específico que aporta. A su vez, por medio de esta materia se puede reforzar el aprendizaje de otras lenguas.

- 3.6. **Competencia digital.** Búsqueda, selección, recogida y procesamiento de información relacionada con la Educación física para la realización de los trabajos solicitados por el profesorado.
- 3.7. **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.** Se participa en el desarrollo de esta competencia con aspectos como las magnitudes y medidas que se utilizan, el cálculo de tiempo, distancias, pulsaciones, puntuaciones, etc.

4. CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE CADA UNO DE LOS CURSOS:

Bloque de contenidos 1: Actividades Motrices Individualizadas

Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.

Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida, Técnica de carrera en velocidad

Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos

Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.

Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo) y la técnica de carrera.

Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, definición de la zona de impulso.

Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.

Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, diferentes tipos de saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos.

Saltos con combas: encadenamientos de diferentes saltos en el sitio, con desplazamiento, etc.

Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos. Lanzamientos con diferentes implementos. Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc..

Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).

Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.

Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), saltos en minitramp, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.

Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc.

Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad. Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc

	Criterios de evaluación
1º ESO	Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices

	básicas.
2º ESO	Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.
3º ESO	Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
4º ESO	Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión.
1º Bach	Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.

Bloque de contenidos 2: Actividades Motrices de Oposición

Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, judo, lucha greco-romana, lucha libre, etc. La contra-comunicación se basa en el equilibrio y desequilibrio, la aproximación corporal, los empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar.

Actividades de lucha con distancia de guardia 1 a 3 metros con o sin implemento. Incluimos aquí esgrima, kendo, karate, taekwondo... En este caso la contra-comunicación se basa en tocar, golpear, esquivar y cobran vital importancia los desplazamientos y el trabajo de acción y reacción, ataque y contraataque.

Las actividades de lucha conllevan la necesidad de autocontrol ante el contacto físico y un estricto respeto a las reglas y a la integridad del oponente.

Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, evaluador, experto, etc.

Proyectos de curso o centro: visita de deportistas, torneos, juegos de retos, etc.

Actividades de cancha dividida de red: mini tenis, bádminton, raquetas, indiana, tenis de mesa, padel, juegos predeportivos de cancha dividida, etc.

Actividades de cancha dividida de muro: pelota mano, frontenis, pala corta y larga, squash, juegos de frontón,... La contra-comunicación se basa en la anticipación perceptiva, prever la intención del adversario y la posible trayectoria y velocidad del móvil. Se requiere el dominio de los desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpeo, efectos y secuencias de intercambio.

Para mejorar en estas actividades debemos también realizar trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones de dobles, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones de dobles, etc.).

Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, evaluador, experto, etc.

Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, torneos, open del colegio con diferentes modalidades, etc.

Este tipo de prácticas exige a los protagonistas el leer o decodificar la conducta motriz, observar las características y anticipar las intenciones del adversario, dicha exigencia requiere de observación, anticipación y ajuste. Al mismo tiempo se necesita que nuestro adversario no decodifique nuestra conducta motriz y para ello tenemos que enviarle mensajes confusos y de difícil lectura. En esta etapa los alumnos desarrollarán la táctica de juego al tiempo que adquieren los fundamentos de algunas de las técnicas de las actividades elegidas.

	Criterios de evaluación
1º ESO	Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, a través de retos tácticos.
2º ESO	Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias
3º ESO	Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
4º ESO	Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos
1º	Crit.EF.2.3.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición en contextos

Bach	deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica
------	---

Bloque de contenidos 3: Actividades Motrices de Cooperación y Colaboración-Oposición

Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los relevos, etc.

Ajuste de la motricidad a la de los demás, sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, cooperación con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas cooperativas.

Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro, etc.

Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos, jornadas de juegos para todos (sensibilización e integración de la discapacidad), etc.

Actividades de colaboración-oposición:

Juegos y deportes alternativos y recreativos,

Juegos tradicionales y autóctonos,

juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.),

juegos y deportes colectivos modificados basados en la comprensión (Teaching Games for Understanding-TGfU) como:

Juegos y deportes de bate y carrera (béisbol, entre otros)

Juegos y deportes de cancha dividida (voleibol, entre otros)

Juegos y deportes de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros)

desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).

Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento de al menos una modalidad de colaboración-oposición diferente a las realizadas en años anteriores.

Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa (contraataque y repliegue), ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc. Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador, afición, prensa, etc.

Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con alumnos de diferentes cursos, etc.

	Criterios de evaluación
1º ESO	Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, a través de retos tácticos.
2º ESO	Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, utilizando diferentes estrategias.
3º ESO	Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

4º ESO	Crit.EF.3.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando alguna decisión eficaz en función de los objetivos.
1º Bach	Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. Crit.EF.3.3. Solucionar de forma creativa situaciones de colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

Bloque 4 Actividades motrices en el medio natural

Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve (esquí nórdico, alpino, raquetas (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.

Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.

Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc. Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la actividad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).

BTT: Uso de los cambios de manera autónoma para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller como zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salidas, etc.

Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.

Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc.

Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.

Proyectos de curso o centro: Con la bici al instituto o a una actividad. Parques activos. Grupos de medio natural del centro. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y alpino, senderismo con raquetas de nieve, la orientación, etc.) y que conlleva la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.

	Criterios de evaluación
1º ESO	Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas

2º ESO	Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.
3º ESO	Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
4º ESO	Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas buscando un cierto grado de eficacia y precisión. Crit.EF.4.3.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.
1º Bach	Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior Crit.EF.4.3.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica

Bloque de contenidos 5: Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas

Actividades con intenciones artísticas o expresivas:

Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.);

Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salón, coreografías grupales, etc.);

Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna,, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.);

Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.);

Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada,, etc.);

Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).

Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.).

Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás.

Recursos para las danzas y bailes en el centro: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)

Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.

Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de curso (invierno, etc.) o temáticos, conmemoraciones, exhibiciones, flashmob de centro, lipdub, poster fotográficos, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc.

	Criterios de evaluación
1º ESO	Crit.EF.5.2.Expresar y comunicar mensajes utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos
2º ESO	Crit.EF.5.2.Interpretar acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
3º ESO	Crit.EF.5.2.Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
4º ESO	Crit.EF.5.2.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.
1º Bach	Crit.EF.5.2.Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición

Bloque de contenidos 6: Gestión de la vida activa y valores

Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio. Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.

Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.

Relación de la actividad física con la salud y el bienestar.

Adopción de hábitos posturales correctos.

Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso;

Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.

Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.

Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores.

Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...)

Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.

Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.

Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.

Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.

Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.

Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.

Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,...

Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.

Condición física: Acondicionamiento físico;

Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas;

Uso de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.

Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...

Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos, cuadernos interactivos, etc.)

	Criterios de evaluación
1º ESO	Crit.EF.6.4.Conocer los diferentes factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física. Crit.EF.6.5.Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y manifestando una actitud responsable hacia uno mismo. Crit.EF.6.6.Reconocer cada una de las fases de la sesión de actividad física así como las características de las mismas. Crit.EF.6.7.Valorar la importancia de las actitudes en la práctica de la actividad física, respetando las diferencias de cada persona y colaborando con los demás. Crit.EF.6.8.Conocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-

	deportivas como forma de ocio activo y utilización del entorno Crit.EF.6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, adoptar medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo tanto a nivel individual como colectivo. Crit.EF.6.10. Recopilar con la ayuda del docente Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante y realiza argumentaciones de los mismos.
2º ESO	Crit.EF.6.4.Experimentar con los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, con un enfoque saludable. Crit.EF.6.5.Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación. Crit.EF.6.6.Realizar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. Crit.EF.6.7.Valorar las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características, respetando las normas, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. Crit.EF.6.8.Identificar las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. Crit.EF.6.9.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, prestando atención a las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. Crit.EF.6.10. Recopilar Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y realiza argumentaciones de los mismos.
3º ESO	Crit.EF.6.4.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad Física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. Crit.EF.6.5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. Crit.EF.6.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. Crit.EF.6.7.Reconocer las posibilidades de las actividades físico- deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás, aceptando sus aportaciones y respetando las normas establecidas. Crit.EF.6.8.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. Crit.EF.6.9.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. Crit.EF.6.10.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos de los contenidos/temas/ proyectos impartidos

	durante el curso.
4º ESO	Crit.EF.6.4.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. Crit.EF.6.5.Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. Crit.EF.6.6.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. Crit.EF.6.7.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados. Crit.EF.6.8.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. Crit.EF.6.9.Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. Crit.EF.6.10.Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes. Crit.EF.6.11.Respetar las normas y demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. Crit.EF.6.12.Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.
	Crit.EF.6.4.Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. Crit.EF.6.5.Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas Crit.EF.6.6.Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. Crit.EF.6.7.Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico- expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo Crit.EF.6.8.Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno de la actividad física. Crit.EF.6.9.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para

	mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.
--	---

5. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS:

5.1. PRIMER CURSO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA:

5.1.1. Actividades Motrices Individualizadas y Gestión de la vida activa y valores : 14 sesiones.

En este ciclo educativo trabajaremos la práctica y significado del calentamiento, a través de ejercicios y juegos. Con respecto al acondicionamiento físico general, haremos hincapié en las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad. Realizaremos trabajos específicos de velocidad y frecuencia de movimientos iniciando a los alumnos en la técnica de carrera. Identificaremos con claridad las capacidades físicas básicas y derivadas. Habitaremos a los alumnos a realizar ejercicios de vuelta a la calma antes de finalizar cada sesión. Trataremos de adaptar y perfeccionar las capacidades coordinativas. Afianzaremos las habilidades básicas. Insistiremos en la práctica de actividad física como medio para prevenir lesiones y adquirir actitudes corporales adecuadas en la vida cotidiana. Trabajaremos el fortalecimiento de la musculatura de sostén.

5.1.2. Actividades Motrices de Cooperación y Colaboración-Oposición y Actividades Motrices de Oposición: 30 sesiones.

Exploraremos de forma básica y global las técnicas y tácticas de diversas modalidades deportivas colectivas: : Deportes de raqueta, Colpbol, Fútbol Sala, Voleibol, Datchball, Touchball, Balonmano, Baloncesto, Hockey y Beisbol trabajando sus diferentes fases y ejecutando las diversas habilidades motrices vinculadas a ellas. Iniciaremos a los alumnos en las habilidades gimnásticas globales: equilibrios y giros sobre los diferentes ejes corporales. Trabajaremos los gestos técnicos básicos identificando los elementos reglamentarios de las pruebas de Atletismo relacionadas con la técnica de carrera (velocidad, relevos y marcha). Trataremos de mejorar las cualidades coordinativas: equilibrio y agilidad. Realizaremos diferentes juegos recreativos tradicionales.

5.1.3. Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas : 8 sesiones

Exploraremos los elementos corporales básicos de la expresión: el gesto, el movimiento y las posturas. Experimentaremos con las técnicas de diferentes manifestaciones expresivas propiciando una disposición favorable a la desinhibición. Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.

5.1.4. Actividades motrices en el medio natural: 4 sesiones

Exploraremos habilidades específicas en el medio natural dando a conocer las normas de seguridad y protección en las actividades en el medio natural. Realizaremos recorridos de identificación de señales de rastreo en el parque Primo de Rivera, próximo al Centro.

5.1.5. Actividad de libre elección por el grupo : 4 sesiones

Los alumnos nos podrán proponer actividades físicas de carácter lúdico, deportivo, expresivo, saludable o en un entorno natural que, respetando los objetivos propios del curso, no hallamos desarrollado y pudiendo desarrollarse según las posibilidades del centro sean de su agrado.

Este bloque de actividades pretendemos que sea muy flexible y nos ayude a completar uno de los objetivos fundamentales de la educación.

*Autonomía por parte del alumno que, en la práctica, se debe traducir en la disminución de toma de decisiones por parte del profesor y un aumento de éstas por los alumnos

5.2. SEGUNDO CURSO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA:

5.2.1. Actividades Motrices Individualizadas y Gestión de la vida activa y valores : 15 sesiones.

En este ciclo educativo trabajaremos la práctica y significado del calentamiento general y específico a través de ejercicios y juegos. Con respecto al acondicionamiento físico en general haremos hincapié en las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad. Identificaremos con claridad las capacidades físicas básicas y derivadas.

Habitaremos a los alumnos a realizar ejercicios de vuelta a la calma antes de finalizar cada sesión.

Identificaremos las funciones orgánicas relacionadas con la actividad motriz: bombeo de sangre, captación de oxígeno y frecuencia cardíaca y respiratoria utilizando los indicadores orgánicos del esfuerzo: frecuencia cardíaca y respiratoria. Trataremos de adaptar y perfeccionar las capacidades coordinativas. Afianzaremos las habilidades básicas. Insistiremos en la importancia de la práctica de actividad física de forma regular como medio para la mejora de las condiciones de salud.

5.2.2. Actividades Motrices de Cooperación y Colaboración-Oposición y Actividades Motrices de Oposición: 30 sesiones.

Exploraremos de forma básica y global las técnicas y tácticas de diversas modalidades deportivas colectivas de adversario con contacto: Deportes de raqueta, Colpbol, Voleibol, Datchball, Touchball, Balonmano, Baloncesto, Hockey, Beisbol y Fútbol sala, trabajando sus diferentes fases y ejecutando las diversas habilidades motrices vinculadas a ellas. Trabajaremos los gestos técnicos básicos, identificando los elementos reglamentarios, de las pruebas de salto del Atletismo (altura, longitud y triple salto). Trabajaremos los gestos técnicos básicos, identificando los elementos reglamentarios, de un deporte individual con implemento: las palas. Realizaremos diferentes juegos y actividades deportivas regladas para el aprendizaje de los fundamentos técnicos tácticos y reglamentarios del Balonmano. Trabajaremos las fases del juego diferenciando ataque – defensa a través del Hockey. Realizaremos diferentes juegos tradicionales aragoneses.

5.2.3. Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas : 8 sesiones

Exploraremos los elementos corporales básicos del lenguaje corporal y la comunicación

no verbal (introducción al mimo). Experimentaremos con actividades encaminadas al dominio del control corporal y la comunicación con los demás.

5.2.4. Actividades motrices en el medio natural: 3 sesiones

Realizaremos recorridos de senderismo dando a conocer a los alumnos los tipos de sendero y los materiales y vestimenta necesarios para su realización.

5.2.5. Actividad de libre elección por el grupo : 4 sesiones

Los alumnos nos podrán proponer actividades físicas de carácter lúdico, deportivo, expresivo, saludable o en un entorno natural que, respetando los objetivos propios del curso, no hallamos desarrollado y pudiendo desarrollarse según las posibilidades del centro sean de su agrado.

Este bloque de actividades pretendemos que sea muy flexible y nos ayude a completar uno de los objetivos fundamentales de la educación.

*Autonomía por parte del alumno que, en la práctica, se debe traducir en la disminución de toma de decisiones por parte del profesor y un aumento de éstas por los alumnos

5.3. TERCER CURSO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA:

5.3.1. Actividades Motrices Individualizadas y Gestión de la vida activa y valores : 15 sesiones.

Profundizaremos en las pautas para la elaboración de un buen calentamiento destacando la importancia de sus efectos. Pondremos en práctica sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, vinculándolas al funcionamiento de los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano.

Realizaremos diferentes juegos y ejercicios de velocidad gestual y de reacción.

Ejecutaremos diferentes métodos de relajación. Trabajaremos la importancia de la postura correcta y de la dieta equilibrada en la actividad física.

5.3.2. Actividades Motrices de Cooperación y Colaboración-Oposición y Actividades Motrices de Oposición: 36 sesiones.

A este bloque de contenidos le dedicaremos un total de 36 sesiones (60% del tiempo total), distribuidas aproximadamente de la siguiente manera:

- Deporte individual: Atletismo (lanzamientos, saltos y carreras) 4 sesiones.
- Deporte colectivo: Voleibol, fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios, 12 sesiones.
- Deportes tradicionales y alternativos: 4 sesiones.
- Gimnástica nivel II: 10 sesiones que incluirán habilidades gimnásticas de suelo y acrosport.
- Hockey: organización de la fase de ataque y defensa, 6 sesiones.

5.3.3. Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas : 8 sesiones

Ejecutaremos práctica de bailes de forma individual colectiva o por parejas.

Exploraremos movimientos corporales globales o segmentarios con base rítmica combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad. Experimentaremos con actividades encaminadas al dominio del control corporal y la comunicación con los demás.

5.3.4. Actividades motrices en el medio natural: 3 sesiones

Dedicaremos 2 sesiones para su realización. En una de ellas saldremos a un espacio natural con el fin de poner en práctica en el entorno adecuado los elementos básicos de la orientación y la utilización de mapas y brújulas. En esta salida pondremos también en práctica habilidades específicas como la trepa, la escalada...

5.2.5. Actividad de libre elección por el grupo : 4 sesiones

Los alumnos nos podrán proponer actividades físicas de carácter lúdico, deportivo, expresivo, saludable o en un entorno natural que, respetando los objetivos propios del curso, no hallamos desarrollado y pudiendo desarrollarse según las posibilidades del centro sean de su agrado.

Este bloque de actividades pretendemos que sea muy flexible y nos ayude a completar

uno de los objetivos fundamentales de la educación.

*Autonomía por parte del alumno que, en la práctica, se debe traducir en la disminución de toma de decisiones por parte del profesor y un aumento de éstas por los alumnos

5.4. CUARTO CURSO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA:

5.4.1. Actividades Motrices Individualizadas y Gestión de la vida activa y valores : 15 sesiones.

Profundizaremos en las pautas para la elaboración del calentamiento específico. Pondremos en práctica sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, analizando los efectos de su trabajo sobre el estado de la salud. Desarrollaremos un plan de trabajo para la mejora de una de ellas.

Ejecutaremos diferentes métodos de relajación con el fin de aliviar las tensiones de la vida cotidiana. Trabajaremos las diferentes actuaciones ante lesiones que puedan producirse durante la práctica deportiva.

5.4.2. Actividades Motrices de Cooperación y Colaboración-Oposición y Actividades Motrices de Oposición: 30 sesiones.

A este bloque de contenidos le dedicaremos un total de 30 sesiones, en las que trabajaremos diferentes juegos tradicionales, alternativos y recreativos. Realizaremos juegos y deportes individuales y colectivos y planificaremos y organizaremos una competición deportiva que potencie el respeto de las normas, actitudes positivas y valores. Finalmente incluiremos la práctica de los fundamentos técnicos tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario.

En cuarto curso de ESO el espacio de optatividad puede aumentar admitiendo propuestas, tanto de los diferentes miembros del departamento como de los propios alumnos, de otros juegos o deportes, en sustitución de los oficialmente programados.

5.4.3. Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas : 8 sesiones

Ejecutaremos composiciones coreográficas con base musical. En dichas composiciones incluiremos la realización de habilidades gimnásticas acrobáticas y de acrosport. Realizaremos otras actividades de expresión como los malabares y las actividades de circo. Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.)

5.4.4. Actividades motrices en el medio natural: 3 sesiones

Dedicaremos 3 sesiones para su realización. En una de ellas saldremos a un espacio natural de los que ofrece nuestra Comunidad Autónoma de Aragón con el fin de realizar

una práctica organizada de uno de los diferentes tipos de actividades que pueden realizarse.

5.5. PRIMER CURSO DE BACHILLERATO:

5.5.1. Actividades Motrices Individualizadas y Gestión de la vida activa y valores : 15 sesiones.

Profundizaremos en las pautas para la elaboración del calentamiento específico. Pondremos en práctica sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, analizando los efectos de su trabajo sobre el estado de la salud. Desarrollaremos un plan de trabajo para la mejora de una de ellas.

Ejecutaremos diferentes métodos de relajación con el fin de aliviar las tensiones de la vida cotidiana. Trabajaremos las diferentes actuaciones ante lesiones que puedan producirse durante la práctica deportiva.

5.5.2. Actividades Motrices de Cooperación y Colaboración-Oposición y Actividades Motrices de Oposición: 30 sesiones.

A este bloque de contenidos le dedicaremos un total de 30 sesiones, en las que trabajaremos diferentes juegos tradicionales, alternativos y recreativos. Realizaremos juegos y deportes individuales y colectivos y planificaremos y organizaremos una competición deportiva que potencie el respeto de las normas, actitudes positivas y valores. Finalmente incluiremos la práctica de los fundamentos técnicos tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario.

En primero de bachillerato el espacio de optatividad puede aumentar admitiendo propuestas, tanto de los diferentes miembros del departamento como de los propios alumnos, de otros juegos o deportes, en sustitución de los oficialmente programados.

5.5.3. Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas : 8 sesiones

Ejecutaremos composiciones coreográficas con base musical. En dichas composiciones incluiremos la realización de habilidades gimnásticas acrobáticas y de acrosport. Realizaremos otras actividades de expresión como los malabares y las actividades de circo. Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.)

5.5.4. Actividades motrices en el medio natural: 3 sesiones

Dedicaremos 3 sesiones para su realización. En una de ellas saldremos a un espacio natural de los que ofrece nuestra Comunidad Autónoma de Aragón con el fin de realizar una práctica organizada de uno de los diferentes tipos de actividades que pueden realizarse.

6. EVALUACIÓN:

6.1. CONSIDERACIONES:

La evaluación de la Educación Física tiene un carácter comprensivo y formativo, es una evaluación integrada en el quehacer diario del aula, de modo que oriente y reajuste permanentemente, tanto el aprendizaje del alumnado como la organización, los objetivos, actividades, métodos, recursos, etc.

Así los procesos de evaluación tienen por objeto tanto los aprendizajes de los alumnos como el proceso de enseñanza.

A la hora de evaluar tendremos como principal referencia el nivel inicial de cada alumno y valoraremos sobre todo el progreso individual y su esfuerzo y participación en clase.

La evaluación se hará de forma interrumpida, se analizará, se reflexionará sobre ella y se dialogará con los propios alumnos. Esta evaluación formativa cualitativa y personalizada puede contribuir, en nuestra opinión, a lograr eficazmente las metas propuestas en la etapa de Enseñanza Secundaria.

6.2. TIPOS DE EVALUACIÓN:

6.2.1. Evaluación inicial: La realizaremos para conocer las posibilidades de cada alumno, la llevaremos a cabo en las primeras semanas del curso. Constará de dos partes:

6.2.1.1. Evaluación de la condición física.

6.2.1.2. Evaluación de la aptitud motriz.

La evaluación de la condición física la realizaremos dentro del bloque de contenidos de condición física.

La evaluación de la aptitud motriz se realizará mediante pruebas de coordinación óculo-pédicas y/o óculo-manuales, según la actividad a realizar.

6.2.2. Evaluación continua: La realizamos para conocer las posibilidades de los alumnos, detectar los aciertos o errores y actuar en consecuencia, manteniendo o modificando los planes.

Obtendremos los datos de la siguiente manera:

- Observación sistemática por parte del profesor.
- Resultado de las pruebas confeccionadas por el profesor para cada Unidad Didáctica.
- Auto evaluación y evaluación recíproca.

Como esta materia es eminentemente práctica, consideraremos la asistencia a clase y la actitud positiva como factores indispensables para alcanzar los objetivos propuestos.

6.2.3. Evaluación final y sumativa: Con ella comprobaremos si se han cumplido los objetivos previstos, determinando todo aquello que podría mejorarse en el futuro.

6.2.4. Evaluación Cualitativa: Tiene que ver con las competencias clave.

* **Respeto;** Entendido como la forma de relación del alumno hacia el resto de las personas (compañeros/profesores), hacia el entorno y los espacios comunes .

Con el respeto trabajamos las competencias clave de C. Social y ciudadana / Aprender a aprender

* **Esfuerzo;** Valorar el interés del alumno por aprender y, sobre todo, su actitud ante los errores. demostrar que se esfuerza por superarse, por mejorar.

Las competencias claves trabajadas son: C. Social y ciudadana / Aprender a aprender / Sentido de la Iniciativa

* **Cooperación;** Entendida como manifestación actitudinal de solidaridad, hacia la solución de necesidades o problemas comunes .

Las competencias claves trabajadas son: C. Social y ciudadana / Aprender a aprender / Sentido de la Iniciativa

- **Responsabilidad;** En aspectos ligados al trabajo en clase y en casa. Valorar todo lo que pueda influir en el alumno a la hora de trabajar.

Las competencias claves trabajadas son: C. Social y ciudadana / Aprender a aprender / Sentido de la Iniciativa Esfuerzo y Superación/ Competencia Digital

6.3. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

Los **aspectos de tipo cognitivo** se valorarán en líneas generales mediante trabajos y pruebas tanto prácticas como teóricas. Los instrumentos que utilizaremos para la evaluación de estos contenidos serán:

6.3.1. Primer ciclo de secundaria:

- Cuaderno del alumno.
- Fichas elaboradas por el propio Departamento Didáctico.
- Trabajos.
- Pruebas teóricas.

En la corrección de cuadernos, fichas, trabajos y exámenes, se tendrá en cuenta la expresión escrita y la presentación, así como las faltas de ortografía. Este aspecto ponderará un 10% sobre el total de la nota teórica.

6.3.2. Segundo ciclo y Bachillerato:

- Exámenes teóricos: Sobre los contenidos desarrollados.
- Trabajos monográficos individuales o colectivos.
- Fichas elaboradas por el propio Departamento Didáctico

La valoración de la mejora de las capacidades físicas, habilidades técnicas y gimnásticas se realizará mediante test, pruebas objetivas y notas de clase. Para ello nos ayudaremos de:

- Fichas de aptitud deportiva: Nos permitirán conocer el nivel alcanzado por los

alumnos en las tareas propuestas.

- Fichas de condición física: en ellas se recogerán los resultados obtenidos por los alumnos en los diferentes test realizados a principio y final de curso.
- Fichas de auto evaluación y de evaluación recíproca.

Se considerarán notas de clase cada una de las tareas y normas que el profesor solicite a los alumnos en cualquier bloque de contenidos y en los aspectos práctico, teórico y cualitativo. A este respecto y con el fin de no interrumpir la secuenciación lógica de los contenidos expuestos en esta programación, aquellos alumnos que no realicen alguna de las pruebas requeridas en su momento perderán el derecho a realizarlas posteriormente salvo que hayan aludido razones de salud, en cuyo caso deberán presentar el justificante médico adecuado.

Por otro lado, los alumnos deberán asistir a clase con la indumentaria deportiva adecuada. En caso contrario y con el fin de que los alumnos adopten los hábitos higiénicos necesarios, no se les permitirá la realización de actividad física alguna y al finalizar la clase, deberán presentar por escrito todos los contenidos trabajados en la sesión.

Finalmente, los aspectos cualitativos: Respeto, esfuerzo, cooperación y responsabilidad se evaluarán mediante:

- Listas de control: Dónde reflejaremos la asistencia y participación activa de los alumnos en las actividades del aula.
- Planillas de observación del profesor.

En todos los niveles, los alumnos deberán obtener una nota media mínima de 4 puntos sobre 10 en cada uno de los aspectos valorados (cognitivos, procedimentales y cualitativos) para poder superar los objetivos previstos en cada una de las evaluaciones trimestrales.

En Primero de Bachillerato ofrecemos a los alumnos la posibilidad de mejorar su nota media mediante la realización de trabajos que les indicaremos en función de las notas a mejorar, prácticas o teóricas.

6.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

Los contenidos se evaluarán siguiendo el siguiente criterio de calificación:

6.4.1. Educación Secundaria:

- Aspectos cognitivos: 30%
- Aspectos cualitativos: 20%
- Valoración de la mejora de capacidades físicas, habilidades técnicas y gimnásticas: 50%

6.4.2. Bachillerato:

- Aspectos cognitivos: 30%
- Aspectos cualitativos: 10%

- Valoración de la mejora de capacidades físicas, habilidades técnicas y gimnásticas: 60%

Dado que la asistencia a clase es obligatoria y que nuestra asignatura es, en esencia, procedimental, aquellos alumnos que falten a clase cinco o más sesiones por trimestre (20% aprox. del total de sesiones) serán evaluados negativamente de los aspectos procedimentales y cualitativos.

6.4.3. Alumnos de bachillerato en régimen nocturno: la Orden Ministerial de 16 de septiembre de 2008, por la que se ordenan y organizan las enseñanzas del Bachillerato en régimen nocturno en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Aragón, indica en su artículo 4, punto tercero que en la materia de Educación Física, los alumnos mayores de veinticinco años o que los cumplan en el año natural en que se incorporan al centro podrán solicitar ante el director del centro la **exención de aquellos aspectos que conlleven actividad física**. Una vez realizado el correspondiente trámite de solicitud, dichos alumnos serán evaluados únicamente de los aspectos cognitivos y cualitativos de la asignatura siguiendo los siguientes criterios:

- Aspectos cognitivos: 80%
- Aspectos cualitativos: 20%

En ningún caso, el hecho de que los alumnos estén exentos de la parte práctica de la asignatura implica que los alumnos no tengan la obligatoriedad de asistir a clase.

6.4.4. Pruebas Extraordinarias: tanto en las pruebas extraordinarias de enseñanza secundaria como en la convocatoria de junio y septiembre de bachillerato, los alumnos serán evaluados bajo los siguientes criterios:

Contenidos conceptuales: 50% de la nota.

Valoración de las capacidades físicas, habilidades técnicas y gimnásticas: 50% de la nota final.

Los alumnos que deban presentarse a dichas pruebas tendrán que obtener una calificación mínima de 4 puntos sobre 10 en cada uno de los apartados evaluados.

6.4.5. Alumnos con pérdida del derecho a la evaluación continua:

Aquellos alumnos que, por cualquier razón y tal como se indica en el RRI del Centro, perdiesen el derecho a la evaluación continua, serán examinados a final de curso mediante una única prueba teórico-práctica. En dicha prueba tendrán que obtener una calificación mínima de 5 puntos sobre 10 en cada uno de los apartados evaluados. Igualmente, estos alumnos, tendrán la obligación de presentar todos los trabajos exigidos al resto de sus compañeros de nivel. En caso contrario, no se les realizará el examen.

Para la realización de cualquier prueba de carácter práctico, los alumnos deberán presentarse con la indumentaria adecuada (ropa y calzado deportivo). En caso contrario, no se les realizará dicha prueba.

6.5. CONTENIDOS MÍNIMOS:

Teniendo en cuenta los objetivos, contenidos y criterios de evaluación fijamos unos conocimientos y aprendizajes básicos que deberán alcanzar los alumnos y alumnas en cada uno de los niveles educativos. Dichos aprendizajes mínimos son referenciales y en cualquier caso se tendrán en cuenta las limitaciones individuales de cada alumno y su grado de progresión y mejora a lo largo del curso.

Los alumnos y sus familias son informados a principio de curso, por escrito, de todos los objetivos, contenidos mínimos, y procedimientos de evaluación recogidos en esta programación didáctica.

6.5.1. PRIMER CURSO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA:

GESTIÓN DE LA VIDA ACTIVA Y VALORES: los alumnos deberán conocer los contenidos desarrollados durante el curso y aquellos conceptos básicos que las Unidades Didácticas llevan implícitos.

Los alumnos que deban presentarse a las pruebas extraordinarias deberán entregar el cuaderno de clase y los trabajos y fichas encomendados a lo largo del curso en caso de no haberlo hecho en el momento de su requerimiento.

Los conocimientos mínimos que los alumnos de primer curso deben adquirir son:

Actividades Motrices Individualizadas los alumnos y alumnas demostrarán poseer una aptitud física de valores normales en relación a su grupo de edad y entorno de referencia. Durante primero y segundo de la enseñanza secundaria no creemos oportuno establecer cifras mínimas referentes a las diferentes cualidades físicas, dado que los distintos grados de maduración de los alumnos llevan implícito un diferente nivel de desarrollo de cada una de dichas cualidades. No obstante, tendremos en cuenta la mejora respecto a los propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.

JUEGOS Y DEPORTES: Los alumnos deberán ser capaces de aplicar las técnicas básicas de los juegos y/o actividades deportivas, que veamos durante el curso, en situaciones reales de juego.

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: los alumnos/as conocerán y, siempre que lo podamos realizar durante el curso, serán capaces de utilizar las técnicas elementales de orientación en el medio natural, así como realizar el mayor número de actividades posibles en el medio natural.

EXPRESIÓN CORPORAL: los alumnos deberán ser capaces de utilizar el gesto y la actitud corporal como elementos expresivos.

6.5.2. SEGUNDO DE ESO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA:

CONOCIMIENTOS: los alumnos deberán conocer los contenidos desarrollados durante el

curso y aquellos conceptos básicos que las Unidades Didácticas llevan implícitos.

Los alumnos que deban presentarse a las pruebas extraordinarias deberán entregar el cuaderno de clase y los trabajos y fichas encomendados a lo largo del curso en caso de no haberlo hecho en el momento de su requerimiento.

Los conocimientos mínimos que los alumnos de segundo curso deben adquirir son:

Actividades Motrices Individualizadas y Gestión de la vida activa y valores los alumnos y alumnas demostrarán poseer una aptitud física de valores normales en relación a su grupo de edad y entorno de referencia. Durante primero y segundo de la enseñanza secundaria no creemos oportuno establecer cifras mínimas referentes a las diferentes cualidades físicas, dado que los distintos grados de maduración de los alumnos llevan implícito un diferente nivel de desarrollo de cada una de dichas cualidades. No obstante, tendremos en cuenta la mejora respecto a los propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica y flexibilidad.

JUEGOS Y DEPORTES: Los alumnos deberán ser capaces de aplicar las técnicas básicas de las actividades deportivas realizadas durante el curso, en situaciones reales de juego.

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: los alumnos/as conocerán y serán capaces de utilizar las técnicas elementales de orientación en el medio natural.

- El senderismo como medio de descubrimiento del medio natural y potenciación de la salud

EXPRESIÓN CORPORAL: los alumnos deberán ser capaces de utilizar el gesto y la actitud corporal como elementos expresivos. Igualmente serán capaces de realizar improvisaciones individuales y colectivas como medio de comunicación espontánea.

6.5.3. TERCER CURSO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA:

CONOCIMIENTOS: los alumnos deberán conocer los contenidos desarrollados durante el curso y aquellos conceptos básicos que las Unidades Didácticas llevan implícitos.

A lo largo del segundo ciclo de secundaria la evaluación de los conocimientos se realizará mediante exámenes teóricos y presentación de trabajos.

Los conocimientos mínimos que los alumnos de tercer curso deben adquirir son:

Actividades Motrices Individualizadas y Gestión de la vida activa y valores los alumnos y alumnas demostrarán poseer una aptitud física de valores normales en relación a su grupo de edad y entorno de referencia.

En caso de no conseguirlas podrán recuperar dicha actividad realizando un trabajo de cómo mejorar la aptitud de los alumnos que no lleguen al mínimo o completando una ficha que el profesor le facilitará.

- El calentamiento general y/o específico, los ejercicios y partes que lo componen.
- La carrera continua como método de entrenamiento a un ritmo adecuado a las posibilidades del individuo.
- La Frecuencia cardiaca: toma de pulsaciones e influencia del ejercicio en los cambios fisiológicos funcionales.
- Cualidades físicas de Fuerza y flexibilidad: sistemas de entrenamiento para su mejora.

JUEGOS Y DEPORTES: Los alumnos deberán ser capaces de realizar ejecuciones técnico-deportivas elementales referidas a los deportes desarrollados en este bloque de contenidos.

Los deportes que desarrollaremos podrán ser:

- Voleibol: toque de dedos, toque de antebrazos, saque, recepción y remate.
- Atletismo: lanzamientos y vallas.
- **Fútbol sala: acciones técnico-tácticas de ataque y defensa, toma de decisiones en función de los compañeros y oponentes, juegos predeportivos de fútbol sala. Organización de torneos para el grupo clase.**
- **Últimate Frisbee: lanzamientos y recepciones con el disco volador, lanzamientos con distintos efectos, gestos técnicos y tácticos de ultimate, iniciación al juego real.**
- Habilidades gimnásticas: rotaciones sobre al menos dos ejes corporales diferentes y combinaciones de rotaciones corporales con equilibrios verticales invertidos.
- - Deportes alternativos: gestos técnicos básicos y situaciones jugadas sencillas.
- - Deporte de raqueta, el bádminton: golpes y reglamento básico, situaciones jugadas sencillas.

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: los alumnos/as conocerán las normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación y deberán haber participado en al menos una carrera o itinerario de orientación propuesto a lo largo del curso. Aquellos alumnos que por razones justificadas no pudieran participar en el mismo deberán presentar un trabajo alternativo.

EXPRESIÓN CORPORAL: los alumnos deberán ser capaces de representar individualmente o por grupos una dramatización, baile o coreografía.

Las actividades a desarrollar podrán ser:

- El acrosport y malabares como medio creativo, expresivo y cooperativo.
- Coreografía grupal de saltos a la comba como medio expresivo y artístico
- Las danzas tradicionales del mundo.

- El gesto, la postura y el movimiento como elementos expresión corporal.

6.5.4. CUARTO CURSO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA:

CONOCIMIENTOS: los alumnos deberán conocer los contenidos desarrollados durante el curso y aquellos conceptos básicos que las Unidades Didácticas llevan implícitos.

A lo largo del segundo ciclo de secundaria la evaluación de los conocimientos se realizará mediante exámenes teóricos y presentación de trabajos.

Los conocimientos mínimos que los alumnos de cuarto curso deben adquirir son:

Actividades Motrices Individualizadas y Gestión de la vida activa y valores los alumnos y alumnas demostrarán poseer una aptitud física de valores normales en relación a su grupo de edad y entorno de referencia.

En caso de no conseguirlas podrán recuperar dicha actividad realizando un trabajo de cómo mejorar la aptitud de los alumnos que no lleguen al mínimo o completando una ficha que el profesor le facilitará.

- El calentamiento específico.
- Concepto de condición física. Clasificación de las cualidades físicas y sistemas y métodos de entrenamiento de las mismas.
- Adaptación del organismo al trabajo regular de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.
- Plan de trabajo para la mejora de la resistencia aeróbica y de la fuerza resistencia.
- Primeros auxilios ante las lesiones más comunes en la práctica deportiva.
- Conocimiento de al menos un método de relajación.

JUEGOS Y DEPORTES: Los alumnos deberán ser capaces de realizar ejecuciones técnico-deportivas elementales referidas a los deportes colectivos y de adversario desarrollados en este bloque de contenidos y jugar con sentido táctico.

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: los alumnos/as deberán haber participado en al menos una de las actividades en el medio natural propuestas a lo largo del curso. Aquellos alumnos que por razones justificadas no pudieran participar en las mismas deberán presentar un trabajo alternativo.

EXPRESIÓN CORPORAL: los alumnos deberán ser capaces de representar individualmente o por grupos una dramatización, baile o coreografía con soporte musical.

6.5.5. PRIMER CURSO DE BACHILLERATO

CONOCIMIENTOS: los alumnos deberán conocer los contenidos desarrollados durante el curso y aquellos conceptos básicos que las Unidades Didácticas llevan implícitos.

En este nivel educativo la evaluación de los conocimientos se realizará mediante exámenes teóricos, presentación de trabajos, o fichas elaboradas por el departamento.

Los conocimientos que los alumnos de primer curso de bachillerato deben adquirir son:

- Fundamentos biológicos de la conducta motriz. Factores que influyen en el

desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Adaptaciones funcionales más importantes.

- Beneficios y riesgos de la actividad física.
- Sistemas para mejorar la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia.
- Elaboración y puesta en práctica de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, duración y tipo de actividad.
- Alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo. Análisis e influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.
- Técnicas básicas y conocimiento de las reglas de juego de los deportes que realicemos durante el curso
- Conocer y saber utilizar las tácticas más comunes de los deportes que realicemos durante el curso.

El profesor facilitará a los alumnos la documentación e información necesaria para que ellos realicen las actividades que se les pidan para llegar a los conocimientos que se les exija.

Actividades Motrices Individualizadas y Gestión de la vida activa y valores los alumnos y alumnas demostrarán poseer una aptitud física de valores normales en relación a su grupo de edad y entorno de referencia.

Utilizaremos la batería de tests Eurofit, para la valoración de la condición física.

Los alumnos/as podrán mejorar o recuperar los datos obtenidos, realizando un trabajo o rellenando una ficha que el profesor les facilitará. Dicho trabajo o fichas les servirán para saber cómo mejorar su aptitud física.

ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTE Y TIEMPO LIBRE: Los alumnos deberán ser capaces de realizar ejecuciones técnico-deportivas elementales referidas a los deportes que realizaremos durante el curso al baloncesto y al bádminton y jugar con sentido táctico.

Actividades en la naturaleza: Los alumnos/as deberán haber participado en al menos una de las actividades en el medio natural propuestas a lo largo del curso. Aquellos alumnos que por razones justificadas no pudieran participar en las mismas deberán presentar un trabajo complementario.

Expresión corporal: Los alumnos deberán ser capaces de representar individualmente o por grupos una dramatización, baile o coreografía con soporte musical.

7. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS:

7.1. ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS: son las diferentes estrategias o acciones pedagógicas que utilizamos con el fin de conducir y dinamizar la clase para lograr los objetivos y desarrollar los contenidos propuestos:

7.1.1. Tipo de práctica: Generalmente el tipo de práctica que realizaremos será concentrada.

7.1.2. Método de práctica: Utilizaremos métodos globales y analíticos según las tareas a realizar.

7.1.3. Estilos de enseñanza: Es aconsejable seguir planteamientos no directivos y ajustarse a una pedagogía de situación de problema, pero en situaciones específicas (razones de seguridad, mejor organización o rapidez en el desarrollo de los contenidos) se optará por estilos directivos.

La combinación de Descubrimiento Guiado, Resolución de Problemas y Asignación de Tareas pueden ser los estilos de enseñanza más utilizados. En general en Educación Física, casi todos los estilos de enseñanza pueden tener cabida en función del tipo de actividades que se desarrollen. Los estilos de enseñanza directivos los utilizaremos más cuando se desarrollen tareas de acondicionamiento físico, ejecuciones técnico deportivas y percepción del cuerpo en el espacio. También los utilizaremos en aquellas ocasiones en las que el factor tiempo nos obliga a ir directamente a la consecución del programa previsto.

Los métodos de enseñanza de tipo global como la asignación de tareas, el planteamiento de problemas y la enseñanza mediante la búsqueda dan un mayor protagonismo y autonomía y se utilizarán para tareas simples cuya ejecución no se atiene a una estructura estable, sino que su secuencia puede ser tan variable como las circunstancias lo requieran.

La Asignación de Tareas la utilizaremos en el acondicionamiento físico y en aprendizajes técnicos.

La Enseñanza Recíproca es de gran ayuda a la hora de evaluar las tareas de los alumnos y aprendizajes técnicos de los diferentes deportes, relajación, expresión corporal...

La Enseñanza Mediante la Búsqueda será utilizada para favorecer y desarrollar la espontaneidad y creatividad, vinculando la actividad desarrollada con la capacidad cognitiva del alumno y la aplicaremos en cualquier bloque temático de esta programación.

7.1.4. Formas de organización y control: En general la forma de organización irá vinculada a que el alumno disponga del mayor tiempo posible de cada sesión para la práctica.

El control se llevará a cabo de forma global atendiendo a los siguientes aspectos:

7.1.4.1. Distribución de la actividad y del esfuerzo físico: Se evitará la monotonía en la realización de las tareas, los tiempos de espera, las interrupciones del profesor y se hará especial hincapié en las pausas esfuerzo-recuperación.

7.1.4.2. Tiempo de actividad: Las tareas se organizarán para que resulte un mayor tiempo de práctica de actividad física para el alumno.

Se tratará de establecer un clima de cordialidad entre alumno y profesor, éste tendrá intervenciones positivas para reforzar al alumno.

El profesor también tendrá en cuenta y establecerá especial prevención o eliminará aquellas situaciones que puedan implicar un riesgo elevado para los alumnos.

8. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:

Entendemos por diversidad las diferentes capacidades, nivel de desarrollo, maduración, condición física y motriz de los alumnos.

Por ello tendremos especialmente en cuenta:

- Una práctica individualizada e integradora de todos los alumnos, sin discriminaciones por su nivel de condición física, condición motriz u otras características de tipo físico, morfológico o fisiológico. Nuestra intención es desarrollar una actividad no discriminatoria por razón de sexo, condición social, cultural, etc.
- La aportación de los medios necesarios para la práctica físico-deportiva acorde con las características de los alumnos respetando su nivel de desarrollo y maduración en las diferentes tareas que se proponen.

En la clase de Educación Física, hay diferencias que saltan a un primer plano:

- Diferentes momentos evolutivos (con el consiguiente grado de maduración).
- Distinta historia personal.
- Aprendizajes previos diversos.
- Intereses y motivaciones variados.
- Diferentes estilos y ritmos de aprendizaje.
- Distintas capacidades.
- Diferencias de género.
- Diferentes procedencias socioculturales.
- Desconocimiento total de la lengua castellana.

Para atender a tanta diversidad tenemos una concepción de la enseñanza donde la educación es un Instrumento de promoción y desarrollo y no de clasificación y jerarquización.

8.1 ADAPTACIONES CURRICULARES:

En función de lo expuesto anteriormente, nos planteamos la necesidad de hacer adaptaciones, en mayor o menor medida en función de las peculiaridades de la necesidad educativa.

Las posibilidades de modificación de la asignatura en función de las necesidades que se nos planteen son variadas y abarcan prácticamente todo el abanico de adaptaciones que pueden plantearse en clase: desde alumnos con deficiencias leves a aquellos con otras de mayor importancia. Así, podemos encontrar:

- Alumnos y alumnas que presentan dificultades de aprendizaje superiores a las del resto del grupo.
- Alumnos y alumnas que muestran deficiencias de tipo motor, sensorial, intelectual y/o social, capaces de aprender los mismos contenidos que los demás, aunque deben facilitárseles recursos materiales y adaptaciones curriculares de diferente índole: adaptación en los objetivos del área de Educación física, adecuación de los contenidos (priorización, secuenciación y/o temporalización), ajustes en la evaluación...
- Alumnos y alumnas lesionados o que padecen enfermedades crónicas (asma, diabetes, etc.) y, consecuentemente, una desventaja a nivel orgánico que no

les permite participar de la misma manera que los demás durante la práctica física; en ocasiones, es aconsejable la no participación motriz en dicha actividad durante un tiempo más o menos prolongado.

- Alumnos que no entienden las instrucciones dadas por el profesorado por su desconocimiento del idioma.

Destacamos en este punto que, dado el elevado número de alumnos por clase, hay grupos donde nos resulta prácticamente imposible la realización de las adaptaciones curriculares correspondientes. Dichas adaptaciones requieren una atención individualizada y especializada y no siempre esto es factible por circunstancias ajenas tanto a profesores como alumnos. Por ello creemos necesaria la concesión de **apoyos en las clases de educación física**, especialmente en aquellos grupos en que confluyen alumnos muy diversos por estar conformado el grupo por alumnos pertenecientes al Programa de Aprendizajes Básicos o al programa de Diversificación Curricular, ACNEES, y alumnos que cursan enseñanza normalizada en el grupo de referencia.

A continuación, proporcionamos algunas pautas de actuación ante situaciones de alarma relacionadas con el asma, las cardiopatías, la diabetes y la epilepsia.

8.1.1. EL ASMA

Es la enfermedad que se caracteriza por una hipersensibilidad de las vías aéreas.⁴⁴

El ejercicio es un fuerte estímulo para desencadenar una crisis asmática, pero no es el único.

El asma provoca obstrucción de las vías aéreas con secreción de mucosidad excesiva.

Síntomas

- Sensación de ahogo.
- Tirantez en el pecho.
- Fatiga.
- Silbidos al respirar.

Causas

Entre las varias teorías que se postulan, la que los autores admiten como más probable es la del enfriamiento de la mucosa. Según ésta, al pasar grandes cantidades de aire, se consume agua y calor del tracto respiratorio para calentarlo y humidificarlo, lo que provoca enfriamiento de la mucosa respiratoria.

Si se realiza el ejercicio en ambiente húmedo, la respuesta asmática disminuye, independientemente de la temperatura medioambiental.

Depende también del tipo de ejercicio que se realice, ya que la carrera produce más crisis que el ciclismo y éste más que la natación.

Adaptaciones recomendadas para los asmáticos:

- Realizar ejercicio en ambiente húmedo, a ser posible.
- Trabajar a menor intensidad e ir aumentándola de forma progresiva.
- Trabajar en ambiente no muy frío ni contaminado.

- Evitar trabajar en ambiente en el que existan muchos alérgenos (polen).
- Avisar al alumno asmático de que la crisis no sólo se produce durante el ejercicio sino que se puede repetir a las 5-6 horas después de haber finalizado.
- Solicitar diagnóstico e información a su neumólogo.

El ejercicio regular es beneficioso, aunque provoque crisis asmáticas, pues un aumento de la capacidad aeróbica se asocia a una disminución de las crisis.

Si las crisis provocadas por el ejercicio son muy numerosas, se aplicará el tratamiento antes de realizarlo.

Si se desencadena la crisis, habrá que tranquilizar al alumno o alumna humedecerle la cara y cuello, administrarle su propia medicación (un broncodilatador tipo Ventolín).

8.1.2. LAS CARDIOPATÍAS

En las últimas décadas, los avances en el conocimiento de las cardiopatías han hecho que la vida de las personas que las padecen sea lo más parecida posible a la de una sana. Por eso, los que presentan cardiopatías, tanto congénitas como adquiridas, se han sumado a la práctica deportiva. El tipo de ejercicio que cada una de estas personas puede realizar depende fundamentalmente de dos factores:

- Del tipo de ejercicio, según la carga estática y dinámica de cada deporte.
- Del tipo de gravedad de su dolencia.

Cada cardiópata tendrá de su médico especialista un informe en el que se le recomienda el tipo de ejercicio que el alumno o alumna puede realizar.

8.1.3. LA DIABETES

En una persona diabética existen dos situaciones en las cuales la actividad física está contraindicada:

- **HIPOGLUCEMIA:** es la bajada de la glucosa en sangre por debajo de los niveles normales, que en personas no diabéticas la norma está entre 60-115 mg/dl.
- **HIPERGLUCEMIA:** valores por encima de 250 mg/dl.

La actividad física está recomendada por los especialistas para tener un buen control de la glucemia. Pero el diabético debe tener en cuenta el gasto energético y, en consecuencia, reajustar su tratamiento. No hay que olvidar que el ejercicio produce un descenso de la glucemia y puede dar lugar a un cuadro de HIPOGLUCEMIA.

Síntomas de la hipoglucemia

LEVE

Sensación de hambre
Poca concentración
Dificultad para escribir
Cansancio
Sudoración
Palidez

GRAVE

Irritabilidad
Dolor de cabeza
Mareo
Vértigo
Pérdida de conciencia

Prevención:

- No variar el horario de comidas. No suspender ninguna comida aunque le coincida con la clase.
- Ejercicio programado. Puede requerir un aporte extra de hidratos de carbono antes y/o después.
- Disponer siempre de zumo y galletas para un extra de hidratos de carbono.
- Autocontrol: medición de la glucemia antes y después de la clase, para así poder realizar los ajustes del tratamiento si fuera necesario.
- Sería interesante recordar al alumnado, después de una actividad prolongada (marcha por la montaña, por ejemplo), que puede producirse una hipoglucemia a las 6 horas de haber finalizado la actividad.

Tratamiento de la hipoglucemia

- LEVE: zumos de fruta, bebidas azucaradas no *lights*. Tras la recuperación, ingestión de hidratos de carbono de absorción lenta (pan, galletas...).
- GRAVE: pérdida de conciencia (equipo médico, ATS escolar, *glucagón-Gen hypokit 1 mg* subcutáneo. Este producto es de uso habitual en los casos de urgencia diabética; los familiares son los que en la mayoría de los casos lo administran).
- Avisar a la familia si el alumno o alumna necesita regresar a casa, pues debe estar siempre acompañado por un adulto.

8.1.4. LA EPILEPSIA

Es un trastorno repetitivo, brusco y espontáneo, que se manifiesta por alteraciones de la conciencia y del sistema motriz.

En muchos casos, la epilepsia no es una enfermedad genética.

El epiléptico debe asistir a la escuela y participar en las actividades. Si está bien compensado con el tratamiento, es raro que se produzca una crisis convulsiva durante la actividad física; además la práctica deportiva no implica riesgo, excepto algún deporte como la escalada, el submarinismo y la natación, que debe realizarse bajo la supervisión de un adulto responsable.

Asimismo, el alumno/a con epilepsia debe llevar una vida ordenada dentro de la normalidad, ya que una falta de sueño puede aumentar las crisis.

Se ha de tratar de evitar el estrés en la actividad, porque en ocasiones puede ser la causa del comienzo de una crisis. También se debe limitar la participación en actividades donde la aparición de una crisis pueda provocar una lesión; por ejemplo: subir a las espalderas, utilizar el minitramp, etc.

Comportamiento en caso de una crisis

- Evitar que se produzcan traumatismos corporales, normalmente los epilépticos notan cuándo van a tener una crisis.
- Aflojarle la ropa en el cuello.
- Colocarle en decúbito lateral para que no aspire sus secreciones.
- No colocar objetos duros entre los dientes sino algo blando como un pañuelo doblado, para evitar que se muerda la lengua.
- No es necesario ir al hospital, salvo si no recupera la consciencia.

- Avisar a su familia.
- Pedir información a su neurólogo.

8.2. ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES Y EDUCACIÓN FÍSICA. APOYOS.

Se trata de alumnos con deficiencias en los ámbitos cognitivo, socio-afectivo y motriz que suelen encontrarse con dificultades sobreañadidas bien en el ámbito familiar, escolar o social y que impiden aún más su integración plena en la sociedad y la aceptación de sí mismos. Estos alumnos suelen presentar dificultades en su autonomía personal y en la integración social, algo que habrá que considerar para tratar de llevar a cabo una intervención educativa coherente y racional.

Desde el punto de vista de la autonomía personal, estos alumnos requieren una atención individualizada que se dirija al desarrollo de su motricidad. Para ello se hace necesaria la utilización del **refuerzo educativo impartido por el profesor de Educación Física** y no por el de apoyo a la integración.

No obstante, esta atención individualizada y especializada no suele ser factible y está condicionada por factores ajenos a profesor y alumno. Por ello **creemos muy importante la concesión de apoyos en las clases de E. F.** y, especialmente, en aquellos grupos en que confluyen alumnos muy diversos por estar conformado el grupo por alumnos pertenecientes al Programa de Aprendizajes Básicos, ACNEES y alumnos que cursan la enseñanza normalizada en el grupo de referencia. Para este curso escolar **no se nos ha concedido ningún apoyo, por lo que nos resulta prácticamente imposible establecer pautas de intervención a desarrollar en el horario de educación física con el grupo-clase. La presencia de un segundo profesor durante las sesiones de EF proporciona una mayor atención a determinados alumnos, a la vez que facilita su integración, al no ser separados éstos del resto de la clase.** Las pautas de intervención a las que aludimos partirían de la aplicación de la **adaptación curricular**, adecuando el currículo a las características de cada uno de estos alumnos, eliminando algunos contenidos u objetivos fundamentales y modificando sus respectivos criterios de evaluación. Esta adaptación curricular se completaría con el planteamiento de distintas situaciones de aprendizaje en función de las posibilidades del alumno.

Algunas de estas situaciones pueden ser:

- Ajuste de la participación mediante:
 - Igualación: creando un déficit en el otro equipo.
 - Compensación: en el equipo del déficit hay más jugadores.
- Adaptación de las distintas tareas para que no haya excesiva desigualdad y se pueda jugar.
- Propuesta de actividades paralelas: el alumno con déficit tiene un nivel distinto a los demás y se crean dos actividades paralelas y dos grupos. Una actividad más sencilla por donde pasan todos y otra de nivel superior o nivel de la mayoría del grupo. Los objetivos se adecuarán a cada uno de ellos.
- Si es muy difícil integrar al alumno en actividades motóricas nos cuestionaremos si es posible una mejora de su motricidad.
 - Si la mejora es rentable para el alumno realizaremos actividades adaptadas con ayuda de compañeros.
 - Si la mejora es mínima deberemos considerar que desde el aspecto social se integre con los demás compañeros aunque solo colabore en

pequeñas tareas.

A principio de curso, analizamos el perfil de los alumnos con estas necesidades y procedemos a incorporar a la programación las modificaciones necesarias.⁴⁴

9. ESTRATEGIAS DE ANIMACIÓN A LA LECTURA Y DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN Y COMPRENSIÓN ORAL Y ESCRITA:

Tradicionalmente, la comprensión de la Educación física, al igual que cualquier otra área del currículo oficial, se ha basado en una transmisión de conocimientos verbales o experiencias prácticas en las que los alumnos y alumnas no desarrollaban un trabajo individual. Sin embargo, es necesario apostar por un modelo de enseñanza tutelado o dirigido en el que el alumnado sea capaz de instrumentalizar la materia para aplicarla en su vida cotidiana. En el desempeño de la labor docente, los recursos que utilizamos para apoyar el soporte teórico de cada curso están supeditados a un objetivo fundamental: proporcionar al alumno o alumna una base escrita de los contenidos conceptuales que se desarrollan y experimentan en las sesiones prácticas. En ese sentido, la E F participa activamente en uno de los objetivos fundamentales de esta nueva ley de educación: la animación a la lectura y el desarrollo de la expresión y comprensión oral y escrita.

Las actuaciones de nuestro departamento en este sentido son:

- Para los alumnos la lectura y comprensión de los apuntes elaborados por el propio departamento, referentes a los contenidos desarrollados en cada uno de los bloques. Igualmente solicitaremos de los alumnos la búsqueda de información referente a distintos temas en libros de texto. Así mismo, recomendamos lecturas y análisis voluntarios de textos relacionados con la actividad física y el deporte.
- Igualmente, para los alumnos y alumnas de estos dos últimos niveles educativos vamos a proponer la lectura en diferentes medios de comunicación (prensa, revistas, internet...) de artículos relacionados con la actualidad deportiva, la alimentación, el ocio, el medio ambiente, la violencia en el deporte...En colaboración con otros departamentos podemos tratar temas más específicos como son los aspectos peculiares del periodismo deportivo (abuso de extranjerismos en sus expresiones, presentación de tablas clasificatorias en torneos o ligas, tratamiento de los deportes minoritarios...) o las implicaciones sociales de algunas modalidades deportivas. En definitiva, intentaremos incrementar el valor intrínseco de nuestra área mediante su ampliación a la vida cotidiana. En todo este trabajo, el profesorado desempeñará la función de permitir a los alumnos y alumnas reflexionar para que adquieran un autoconcepto positivo y un grado de compromiso con el área de Educación Física.

10. MEDIDAS PARA LA UTILIZACIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN:

El importante desarrollo de la tecnología de la información y de la comunicación, y particularmente, la enorme potencialidad de Internet para transmitir información, intercambiar contenidos y establecer contactos con otras personas han supuesto un enorme cambio en nuestro modelo social. Nuestros alumnos, como parte activa de la sociedad son y deben ser usuarios habituales de ordenadores que utilizarán para obtener, evaluar, almacenar, producir, presentar e intercambiar información, y comunicarse y participar en redes de colaboración a través de Internet. Desde el Departamento de Educación Física promoveremos la buena comprensión y el conocimiento de la naturaleza, función y oportunidades que las TIC pueden brindar en diferentes situaciones de la vida privada, social y profesional. Para ello ofreceremos a los alumnos la oportunidad de presentar diversos trabajos que conlleven el conocimiento de las principales aplicaciones informáticas como los sistemas de tratamiento de textos el almacenamiento y gestión de la información y la comprensión de las oportunidades y los riesgos potenciales que ofrecen Internet y la comunicación por medios electrónicos. Al igual que en el capítulo anterior, propondremos a los alumnos la obtención de datos a través de Internet y su lectura y análisis. Los alumnos buscarán en el ordenador artículos relacionados con la actualidad deportiva, la alimentación, el ocio, el medio ambiente, la violencia en el deporte...utilizándola de manera crítica y evaluando su pertinencia. Así mismo deberán ser capaces de producir, presentar y comprender la información obtenida sobre estos temas desarrollando de este modo el pensamiento crítico, la creatividad y la innovación.

Para finalizar este apartado queremos destacar la utilización que el Departamento de Educación Física hace de la plataforma Edmodo como medio de interacción formativa con los alumnos.

11. ACTIVIDADES DE REFUERZO Y APOYO ENCAMINADAS A LA SUPERACIÓN DE LAS PRUEBAS EXTRAORDINARIAS:

Estas pruebas se realizarán si la asignatura de EF no es superada en la evaluación final ordinaria y son pruebas correspondientes a contenidos mínimos de las unidades didácticas trabajadas. Estas pruebas consistirán en la realización de un examen teórico y una serie de test o circuitos de habilidades técnicas que el alumno deberá realizar. En caso de imposibilidad física se sustituirá esta última parte de la prueba extraordinaria por un trabajo cuyo guión será entregado con anterioridad.

En las sesiones previas a la realización de las pruebas extraordinarias insistiremos a los alumnos en los conocimientos mínimos que deben adquirir para superar la parte teórica del examen. Igualmente recordaremos a los alumnos que no presentaron el cuaderno de clase y los trabajos y fichas encomendados a lo largo del curso, la obligatoriedad de hacerlo en la convocatoria extraordinaria, indicándoles aquellos contenidos mínimos que deben presentar los mismos. En cuanto a la parte práctica de la prueba, las actividades que realizaremos en las sesiones previas a su realización irán encaminadas a la adquisición de las habilidades técnicas básicas que los alumnos tienen que realizar.

12. RECUPERACIONES:

Los alumnos y alumnas que no alcancen satisfactoriamente los objetivos previstos o presenten dificultades en el desarrollo de las diferentes actividades serán atendidos de forma individualizada y se les informará de los diferentes programas que pueden seguir para mejorar sus capacidades de cara a una recuperación.

De esta forma la recuperación se realizará de forma individualizada mediante la asignación de tareas. Las indicaciones a seguir por los alumnos serán:

Respecto a los aspectos cualitativos (alumnos que faltan de forma injustificada, vienen a clase sin chándal, no realizan la parte procedimental sin justificación alguna...): Solo será necesario que el/la alumno/a rectifique su actitud en la siguiente evaluación, que manifieste realmente una actitud positiva.

Respecto a los contenidos conceptuales y procedimentales:

- Parte teórica: repetición de las pruebas orales o escritas oportunas, similares o iguales a las realizadas en su momento, o presentación de un trabajo.
- Parte práctica: realización de una prueba para el/la alumno/a; bien repitiendo los mismos test o pruebas prácticas o bien realizando un trabajo sobre la unidad correspondiente.

El Departamento de Educación Física facilitará a aquellos alumnos que lo soliciten, unos programas de trabajo individualizados, para la mejora de los conocimientos, procedimientos y actitudes, y de esta forma poder cumplir aquellos objetivos evaluados negativamente.

12.1. RECUPERACIÓN PARA LOS ALUMNOS CON LA EF NO SUPERADA DEL CURSO ANTERIOR:

Para los alumnos y alumnas que tengan la EF pendiente del curso anterior, nuestro departamento tiene previstas las siguientes actuaciones:

- Si aprueban las dos primeras evaluaciones del curso actual recuperan las del curso anterior
- Si no aprueban, tendrán que elaborar satisfactoriamente, unas fichas que se les facilitarán desde el departamento

12.1.1. ALUMNOS DE LA ESO:

Los alumnos y alumnas de la ESO que superen el curso en el que estén matriculados y que realicen correctamente los trabajos mandados a lo largo de las unidades didácticas que lo requieran, superarán automáticamente la asignatura que tenían pendiente de un curso anterior. Aquellos alumnos que no superen el curso actual, serán valorados por el profesor correspondiente (aquel que imparta la EF en el curso y grupo en el que están matriculados) sobre la consecución de objetivos correspondientes al nivel académico inferior, con el fin de evaluar al alumno en cada uno de los ámbitos previstos en nuestra asignatura (motriz, cognitivo y socio-afectivo). Si una vez realizada esta valoración, el alumno sigue sin alcanzar los mínimos previstos, se le convocará a un

examen extraordinario del curso que tiene pendiente. Dicho examen se realizará en el mes de abril y consistirá en:

12.1.1.1. 1º DE LA ESO

PARTE CONCEPTUAL:

Prueba teórica referida a los contenidos mínimos recogidos en nuestra programación

Esta parte puntuará un 50% sobre la nota final. Los alumnos deberán obtener una nota mínima de 5 para poder realizar la parte práctica ó procedimental.

PARTE PROCEDIMENTAL:

CONDICIÓN FÍSICA:

- Pruebas de condición física
Realización de la batería de tests Eurofit, para la valoración de la condición física, relacionadas con su curso, edad y sexo.

HABILIDADES PRÁCTICAS:

1. Realización de una de las actividades expresivas realizadas dentro del bloque de expresión corporal. Duración aproximada 1' 30''.

2. Habilidades gimnásticas:

- Realización de al menos cuatro figuras diferentes de acrosport, realizadas durante el curso.

3. Deporte Colectivo.

- . Circuito de habilidades técnicas básicas (toque, pase, conducción, tiro a puerta). Coordinación óculo-pédica y óculo-manual
- Sobre una situación de juego real el alumno deberá demostrar que es capaz de seleccionar las acciones técnicas adecuadas diferenciando situaciones de ataque y defensa.

Esta parte puntuará, igualmente, un 50% sobre la nota final.

12.1.1.2. 2º DE LA ESO

PARTE CONCEPTUAL:

Prueba teórica referida a los contenidos mínimos recogidos en nuestra programación

Esta parte puntuará un 50% sobre la nota final. Los alumnos deberán obtener una nota mínima de 5 para poder realizar la parte práctica ó procedimental.

PARTE PROCEDIMENTAL:

CONDICIÓN FÍSICA:

Utilizaremos la batería de tests Eurofit, para la valoración de la condición física, relacionadas con su curso, edad y sexo.

HABILIDADES PRÁCTICAS:

1. Realización de una danza sencilla dándole un matiz expresivo. Duración aproximada 1'30''.
2. Habilidades gimnásticas:
 - Realización de al menos cuatro figuras diferentes de acrosport.
3. Deporte Colectivo. Balonmano:
 - Circuito de habilidades técnicas básicas (bote de balón pase y lanzamiento a puerta).
 - Sobre una situación de juego real el alumno deberá demostrar que es capaz de seleccionar las acciones técnicas adecuadas diferenciando situaciones de ataque y defensa.

12.1.1.3. 3º DE LA ESO

PARTE CONCEPTUAL:

Los alumnos realizarán, el día del examen, una prueba escrita de los contenidos correspondientes a los siguientes conceptos programados, siempre que estos hayan sido tratados durante el curso:

- El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.
- El calentamiento específico.
- Vinculación entre las cualidades físicas relacionadas con la salud y los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Cualidades físicas básicas y derivadas.
- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Posturas correctas y actividad física.
- Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Concepto de dieta equilibrada.
- Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.
- Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del voleibol.
- Normas de seguridad que se han de tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y en el natural.

Esta parte puntuará un 50% sobre la nota final. Los alumnos deberán obtener una nota mínima de 5 para poder realizar la parte práctica ó procedimental.

PARTE PROCEDIMENTAL:

CONDICIÓN FÍSICA:

Utilizaremos la batería de tests Eurofit, para la valoración de la condición física, relacionadas con su curso, edad y sexo.

PARTE PROCEDIMENTAL:

HABILIDADES PRÁCTICAS Y CONDICIÓN FÍSICA:

1. Realización de una de las actividades expresivas realizadas dentro del bloque de expresión corporal. Duración aproximada 1' 30''.

2. Habilidades gimnásticas:

- Realización de al menos cuatro figuras diferentes de acrosport.

3. Deporte Colectivo.

- Circuito de habilidades técnicas básicas (toque, pase, conducción, tiro a puerta). Coordinación óculo-pédica y óculo-manual.
- Sobre una situación de juego real el alumno deberá demostrar que es capaz de seleccionar las acciones técnicas adecuadas.

12.1.2. ALUMNOS PENDIENTES DE BACHILLERATO:

Alumnos pendientes de 1º de bachillerato que cursen 2º de bachillerato. Se realizará una valoración del logro de los objetivos correspondientes a 1º de Bachillerato a través de la realización de trabajos trimestrales. Si una vez realizada esta valoración el alumno no alcanzara los mínimos previstos, se le convocaría a un examen extraordinario de pendientes a realizar durante el mes de abril.

Dicho examen consistirá únicamente en una prueba de carácter teórico en la que los alumnos deberán demostrar tener los conocimientos mínimos necesarios referentes a los siguientes contenidos conceptuales:

- Fundamentos biológicos de la conducta motriz. Factores que influyen en el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Adaptaciones funcionales más importantes.
- Beneficios y riesgos de la actividad física.
- Sistemas para mejorar la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia.
- Elaboración y puesta en práctica de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, duración y tipo de actividad.
- Alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo. Análisis e influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo,

tabaquismo, etc.

- Técnicas básicas y conocimiento de las reglas de juego del baloncesto.
- Técnicas básicas y conocimiento de las reglas de juego del bádminton.
- Técnicas básicas y conocimiento de las reglas de juego de uno de los deportes cooperación-oposición realizados durante el curso.
- Técnicas básicas y conocimiento de las reglas de uno de los deportes de raqueta.

OBSERVACIONES:

Las faltas de asistencia en la tercera evaluación por motivos excepcionales (enfermedad, accidente, etc.) no determinarán un insuficiente en la calificación final siempre y cuando se considere que ese alumno/a podrá acometer el siguiente curso con normalidad.

El/la alumno/a que no se presente a una prueba, deberá justificar su ausencia y si ésta es debida a enfermedad o causa grave tendrá derecho, si así lo solicita, a que se le realice en otro momento pudiendo ser ésta en horario extraescolar.

Aquellos alumnos que, aludiendo motivos de salud, no realicen la parte práctica de los exámenes extraordinarios de junio ó septiembre deberán presentar (tal como marca la ley) el justificante médico en el mismo momento de la realización de la prueba.

13. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS:

Para desarrollar los contenidos de esta programación se utilizan las instalaciones deportivas del Centro y los recursos y materiales propios del Departamento Didáctico de Educación Física.

Durante este curso escolar, como en cursos anteriores, tenemos previsto realizar inventario de materiales y establecer un listado de preferencias a la hora de realizar nuevas adquisiciones.

Con el fin de reforzar los contenidos referidos a conceptos, el Departamento elabora unos apuntes de los diferentes bloques temáticos de cada nivel de enseñanza, para ayudar a los alumnos a fijar y centrar aquellos conocimientos que consideramos más importantes. En los contenidos de Condición Física y Actividades en el Medio Natural se programan sesiones de trabajo en el Parque José Antonio Labordeta, por ofrecer éste unas características muy adecuadas para desarrollar estos contenidos además de su proximidad al Centro de Enseñanza.

14 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRASCOLARES

Este tipo de actividades son muy motivantes para las alumnas y alumnos y, además pueden crear en ellos hábitos que pervivan más allá del periodo escolar, como es nuestra intención, cumpliendo así uno de los objetivos más importantes de la Educación Física.

Las actividades propuestas para este curso escolar son:

Semana Blanca de Esquí Alpino: Relacionada con el bloque de contenidos de Actividades en la Naturaleza el Departamento organiza esta actividad en una de las Estaciones de Esquí del Pirineo Aragonés, tenemos previsto realizarla en el mes de febrero y con una participación de 50 alumnos.

Competición Deportiva Interna: Programamos y realizamos esta actividad con el objetivo de que los alumnos del centro participen con independencia del nivel de destreza, en actividades deportivas en horario escolar para facilitar su integración y participación. Nuestro objetivo es que los alumnos desarrollen actitudes de cooperación y respeto y además valoren los aspectos positivos que en sus relaciones pueden crear este tipo de actividades.

Las competiciones tienen lugar en las instalaciones deportivas del Centro, se realizan durante los recreos, de 12.15 a 12.45, de lunes a viernes ya lo largo de todo el curso escolar.

Esta actividad tiene una gran tradición en el Centro y una excelente acogida por parte de los alumnos, como lo demuestra en cada edición el número tan elevado de participantes en ella.

Las actividades programadas son:

Liga de Fútbol Sala, Liga de Voleibol, Liga de Baloncesto, Liga de Balonmano. Competición de Bádminton, Competición de Tenis de mesa y Competición de Ajedrez

En todas las especialidades hay categoría masculina y femenina así como una categoría especial para los alumnos y alumnas de primer ciclo de ESO.

Las finales en las diferentes especialidades deportivas tienen lugar en la primera semana de junio, en el Día de Deporte.

Por la complejidad de organización y el número de participantes se hace imprescindible la colaboración de los alumnos en el desarrollo y control de la actividad, por esto pensamos que esta Competición Deportiva Interna tiene un marcado carácter educativo e implica a los alumnos en las actividades de Centro.

Actividades en la naturaleza: el Departamento de Educación Física programa una salida a Alquézar (Huesca) con los alumnos y alumnas de 3º y 4º de ESO para profundizar en los contenidos de Actividades en la Naturaleza programados en ese nivel de enseñanza.

La jornada pretende que los alumnos practiquen actividades en la naturaleza, conociendo nuevos lugares y viviendo sensaciones inéditas en contacto con el medio ambiente.

Entre los objetivos de esta actividad destacamos la posibilidad de que los alumnos organicen su tiempo libre y ocio de forma diferente y que conozcan los principios más básicos de educación ambiental.

La actividad para 3º de ESO consiste en la realización de una gymkhana de seis pruebas (en grupos de diez alumnos acompañados en todo momento por un monitor especializado). Algunas de las pruebas previstas son:

. Identificación de flora y fauna, descenso de un rapel guiado, escalada libre controlada, tiro con arco... La actividad prevista para 4º de ESO es el descenso de un tramo del río Vero.

La jornada para 3º de ESO está prevista en el mes de abril y la de 4º de ESO en el mes de mayo.

Campañas convocadas por el Ayuntamiento de Zaragoza. Con los alumnos de primero y segundo de la ESO, tenemos previsto participar en los siguientes programas:

- **Programa de Orientación en los Parques de Zaragoza.**
- **La Bici en la escuela**
- **Más que hablar de...Alcohol**
- **Bailes Aragoneses**
- **Muestra Clown**

Estas campañas, convocadas y promovidas por el Ayuntamiento de Zaragoza y tutelada por Zaragoza Deporte Municipal, cumplen los objetivos contenidos en los diferentes bloques de nuestra programación y ofrecen un recurso a los alumnos en cuanto a la utilización del tiempo libre y ocio. Las actividades consisten en talleres en el aula y/o actividades en contacto con la naturaleza. En el caso del programa de orientación en los Parques de Zaragoza, los alumnos aprenden nociones básicas sobre manejo de brújulas y mapas y reciben una breve charla sobre el deporte de la orientación y en la realización de varios recorridos de orientación en el parque Primo de Rivera, próximo al Centro.

Actividad formativa – informática con 1º de Bachillerato: Desde el departamento proponemos una salida de un día a Huesca, donde los alumnos y alumnas de primero de bachillerato puedan conocer las salidas profesionales que pueden tener desde el ámbito deportivo:

- Grados superiores en E.F.
- TAFAD
- Grados medios
- Otras

Actividades deportivo-recreativas : finalmente, los alumnos disfrutarán de una salida a las instalaciones del Stadium Casablanca, donde practicarán diferentes actividades deportivo-recreativas, con el fin de completar la base de conocimientos y experiencias que permiten posteriormente realizar cualquier tipo de actividad física con seguridad y eficacia y crear unos hábitos de vida saludables. A lo largo de la jornada, los alumnos realizarán varios tipos de actividades gimnásticas diferentes con soporte musical, como Body Power, Ciclo Indoor y Hip –Hop y finalizarán la mañana con una sesión de animación acuática. Esta actividad está programada para ser realizada por los cinco grupos de bachillerato diurno.

Zaragoza, 28 de septiembre de 2018

Fdo: JOSÉ COSTAS GASCÓN
JEFE DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA