

EDUCACIÓN FÍSICA

**PROGRAMACIÓN
DIDÁCTICA**

***I.E.S JORDI DE SANT JORDI .VALENCIA
Curso 2007-/ 2008***

ÍNDICE

1.-CARACTERIZACION DEL CONTEXTO

- Contexto
- Número y duración de sesiones.

2.-NORMAS INTERNAS DE EDUCACIÓN FÍSICA

3.-INVENTARIO DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES

- Instalaciones deportivas
- Material disponible

4.-OBJETIVOS GENERALES DE AREA

- Etapa secundaria obligatoria
- Etapa post-obligatoria : Bachillerato

5.-BLOQUES DE CONTENIDOS PARA CADA ETAPA

6.-DISTRIBUCION Y SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS Y UNIDADES DIDÁCTICAS PARA CADA CICLO Y NIVEL

7. METODOLOGÍA

8.- DECISIONES GENERALES ACERCA DE LA EVALUACION

- 8.1.- Modos de evaluación y Criterios de calificación-
- 8.2.- Instrumentos de evaluación

9.- CRITERIOS DE EVALUACION

- ESO.
- Bachillerato

10.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- ESO
- Bachillerato

11.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICS

12.- PLANIFICACION DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS EXTRAESCOLARES

- Objetivos
- Actividades

13.- TEMAS TRANSVERSALES

14.-ADAPTACIONES CURRICULARES

15.- PROGRAMACION DE AULA

a).- UNIDADES PARA 1º-2º E.S.O.

Condición física o cualidades físicas.

Habilidades Motrices : Saltos,lanzamientos, giros....habilidades gimnásticas

Deportes colectivos I y II : Fútbol, Baloncesto ,Hockey ,voleybol, bádmintón....

Expresión corporal I y II

Juegos populares de la comarca y tradicionales.

Deporte autóctono: Pelota Valenciana

b).- UNIDADES PARA 3º E.S.O.

Ejercicio físico y salud

Cuerda específica

Juegos jip. Y mix.

Juegos modificados de cancha dividida: Voleybol . Juego modificado de invasión : baloncesto.

Expresión corporal: dramatización

Deportes de adversario: Actividades luctatorias

c).- UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 4º E.S.O.

Ejercicio y salud

Acrogimnasia

Deportes de raqueta. badminton. Palas

Deportes de equipo: Balonmano

Orientación

d).- UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 1º BACHILLERATO

Programa de ejercicio físico y salud

Juegos y deportes populares

Juegos modificados de invasión: iniciación al rugby

Juegos modificados de bate y campo

Juego modificado de cancha dividida: Voleybol.

Expresión corporal: Ritmo y movimiento. Iniciación a la danza . Coreografía.

e).- UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 2º BACHILLER OPTATIVA

Acondicionamiento físico específico

La relajación-respiración

Actividades físicas recreativas

Juegos y deportes autóctonos: Pelota valenciana

Hockey-sala

16.- BIBLIOGRAFIA

1.- CARACTERIZACION DEL CONTEXTO

CONTEXTO

El IES JORDI DE SANT JORDI se encuentra ubicado en el barrio de Na Robella, Cuatro Carreres, caracterizado por una problemática social.

El alumnado de las diferentes etapas educativas tienen características diferentes.

En la ESO la casi totalidad del alumnado es del barrio con unas expectativas de futuro académicas muy bajas y un porcentaje de emigrantes elevado así como de etnia gitana. Tenemos en esta etapa familias con una fuerte problemática social.

En bachillerato escolarizamos alumnos de otros barrios. Es un alumnado más normalizado, con expectativas de seguir estudios superiores. Su número no es muy elevado.

El centro cuenta con unas instalaciones con un defectuoso diseño del proyecto de construcción y deterioradas por el uso y el paso del tiempo que dificultan la tarea educativa y formativa : Dimensiones pequeñas del gimnasio (90 mts²), vestuarios como zona de paso al patio, caldera de agua caliente que no funciona, aulas prefabricadas dentro de la cancha de baloncesto, falta de material básico.....

NÚME

RO Y DURACIÓN DE LAS SESIONES.

La frecuencia de las sesiones de Educación Física es de dos clases por semana. Cada sesión tiene una duración real de 40'. Con aseo, cambio de vestuario ...55 mts.

DEPARTAMENTO Y GRUPOS

El departamento está constituido por los siguientes profesores:

- JOAQUIN JOSE MATEU para el primer ciclo de la ESO.
- DIODORO DE FRUTOS para el segundo ciclo de la ESO y Bachiller.

El número de grupos por nivel en la ESO es de tres (uno de línea en valenciano), y de dos para 1º de bachiller (humanístico y científico)

2. NORMAS DE FUNCIONAMIENTO EN EDUCACIÓN FÍSICA

1. El alumnado deberá llegar a las instalaciones deportivas lo antes posible, excepto cuando con previo aviso se quede en el aula. se concederán 5 minutos iniciales para cambiarse y empezar la clase.
El alumnado que llegue más tarde del tiempo establecido tendrá una falta de puntualidad (Retraso), que afectará a la nota siempre que no este justificada (dos retrasos equivaldrán a una falta de asistencia a efectos de nota).
2. La práctica terminará 4 minutos antes de que toque el timbre para asearse(si alguien se ducha dispondrá de más tiempo).Es necesario cambiarse como mínimo la camiseta y la ropa interior. Estos hábitos higiénicos serán valorados positivamente en la nota.
Es recomendable utilizar chanclas para no entrar en contacto directo con los pies en el suelo y no traer frascos de cristal.
3. Es imprescindible traer el equipamiento completo de E.F. para poder realizar la práctica. Es recomendable no llevar objetos metálicos con los que lastimarse. Además cada alumno/a dispondrá de un cuaderno de E.F. que traerá a clase, cada vez que el/la profesor/a lo indique, donde irá incluyendo las diferentes fichas que se trabajen.
4. Con tres o más faltas de asistencia a clase o sin realizar la práctica, sin motivo justificado, la evaluación estará automáticamente suspendida.
5. En caso de faltar por motivo justificado se deberá aportar certificado médico, documento oficial o nota de los padres el primer día que se incorpore a las clases de E.F., mostrándolo al profesor/a antes de entregarlo al tutor/a
6. Si por algún motivo, justificado o no, un/a alumno/a no realiza la práctica estando en clase, el/la profesor/a le asignará tareas de colaboración, así como trabajo específico relacionado con la práctica. Por ello debe tener en cuenta traer el cuaderno de la asignatura a clase.
7. Al alumnado que presente algún problema físico que le impida realizar la práctica total o parcialmente, durante un periodo de tiempo largo, se le realizará una adaptación curricular, además de realizar todas las actividades teóricas que realicen el resto de compañeros/as. Deberá justificarlo médicamente, es conveniente que el médico especifique durante cuanto tiempo el alumno/a no puede participar en la parte práctica de la sesión o, en su caso, qué ejercicios puede realizar.
8. La puntualidad en la entrega de trabajos, fichas, etc.. es imprescindible. Si por cualquier causa no se entrega en la fecha prevista no será valorado para la evaluación en la que nos encontremos, pero es necesario entregarlo para tener la posibilidad de recuperarla.
9. El alumnado no puede entrar en el almacén de material sin el consentimiento del profesor/a. El material utilizado en las clases, será recogido y devuelto a su sitio según las indicaciones del/de la profesor/a. Cuando se trabaje con balones, serán contados antes y después de la sesión.

En el caso de que un material se estropee o se rompa, será comunicado de inmediato al/ a la profesor/a. Si un material se pierde o rompe por negligencia, el/la responsable, se encargará de repararlo o reponerlo.

No se prestará material de E.F. para jugar entre horas o en los recreos, excepto para los partidos de los campeonatos internos.

10. Ningún/a alumno/a que no tenga clase de Educación Física, podrá permanecer bajo ningún concepto en las instalaciones deportivas (pistas, gimnasio, gradas...). Si estando en el aula falta un profesor/a, se deberá permanecer en ella, con el profesorado de guardia.
11. No se puede utilizar el gimnasio si no estás acompañado/a por un/a profesor/a.
12. No se puede fumar en todo el recinto escolar, ni comer durante la clase de E.F.

3.- INVENTARIO DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES

INSTALACIONES DEPORTIVAS

- 2 pistas polideportivas de 44 x 22m., dispuestas en batería, las cuales disponen de una grada de dos alturas.
- un gimnasio de 90 m2.

Envolviendo las pistas polideportivas o en zonas adyacentes a los edificios, el centro cuenta con más de 1000 m2 aproximadamente de espacio de recreo,.

Entre las tres zonas y los edificios e instalaciones quedan amplios pasillos de cemento con canalizaciones bajo rejilla para evacuación de aguas.

MATERIAL DISPONIBLE AL INICIO DE CURSO

- 10 esterillas
- 15 aros
- 6 balones de baloncesto (+8 nuevos)
- 10 balones de balonmano (+10 infantil nuevos y 2 senior nuevos ,4 de goma alevín)
- 15 balones de voleibol, (6 NUEVOS)
4 balones de rugby de piel y 1 de goma .
- 7 balones de espuma (3 nuevos DE FOAM)
- 4 balones de fútbol (nuevos)
- 4 balones medicinales de 3 Kg
- 6 balones medicinales de 2 Kg
- 1 balón medicinal de 5 Kg
- 9 conos
- 37 palas playa
- 62 palas de frontón
- 29 picas
- 14 combas
- 12 sticks hockey plástico
-
- 3 pelotas de hockey
- 5 disco de “hockey”
- 41 raquetas de badminton
- 14 volantes de badminton (9 de corcho y 71 de plástico)
- 4 indiacas
-
- 30 pelotas de frontenis
- 14 pelotas de tenis
- 5 pelotas de pelota valenciana badana

- 4 anillos
- 2 bombas de inflar balones
- 3 discos voladores de goma
- 3 discos voladores de caucho
-
- 4 pelotas "all ball"
-
- 4 pelota espordas muy blandas
- 4 pelotas de juguete de goma
- 7 raquetas de pin-pon
- 1 red de pin-pon
- 12 pelotas de pin- pon
-
- 1 colchonetas quitamiedos (rota)
- 15 colchonetas (en mal estado)
- juego de señales para carrera de orientación.
- 21 brújulas.
- 1 trampolín
- 1 plintons
- 6 bancos suecos
- espalderas dobles
- 1 pizarra
- 1 radiocassetes
-
- juego de pesas de halterofilia.
- Disco de atletismo
- Peso de atletismo
-
-
-
- 1 cinta métrica
-
-

4. OBJETIVOS GENERALES DE AREA

ETAPA DE ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA

Según el BOE 5-1-2007 los objetivos de la E.F. para la ESO son :

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico deportiva.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6. Realizar actividades físico deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.
7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, al trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.
10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

ETAPA POST-OBLIGATORIA : BACHILLERATO

De acuerdo con el currículo prescriptivo para esta materia, y apoyándonos en la propuesta del currículum de Educación Física cedido por la Generalitat Valenciana, al finalizar este nivel educativo y como resultado de los aprendizajes realizados, el alumnado habrá desarrollado las siguientes capacidades:

- 1- Conocer los elementos funcionales y expresivos de la persona, así como los mecanismos fisiológicos de adaptación a la práctica sistemática de actividades físicas
- 2- Valorar la actividad física como un elemento favorecedor del desarrollo personal, de la salud y de la calidad de vida.
- 3- Reconocer y valorar como rasgo cultural propio las actividades físicas y deportivas habituales en su entorno y en la Comunidad Valenciana, participando en la construcción social y cultural que suponen estas actividades y propiciando el uso adecuado y el disfrute de los servicios públicos destinados a este fin.
- 4- Evaluar las necesidades personales en relación con los distintos aspectos de la motricidad: condición física, habilidad motriz, estructura corporal, relación y comunicación interpersonal.
- 5- Planificar la mejora o mantenimiento de su condición física y de su habilidad motriz, mediante actividades físicas y deportivas que, contribuyendo a satisfacer sus necesidades, constituyan un medio idóneo para disfrutar activamente del tiempo de ocio.
- 6- Incrementar sus posibilidades de ejecución y rendimiento, desarrollando sus capacidades físicas y de aprendizaje motor, perfeccionando su habilidad motriz, adoptando una actitud de responsabilidad y autoexigencia y mostrando autonomía en el proceso del propio desarrollo motor.
- 7- Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en actividades físicas y deportivas, cooperando en las tareas de equipo, respetando y valorando los aspectos de relación que tienen estas actividades y mostrando actitudes de no discriminación.
- 8- Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y realizando aportaciones personales que favorezcan su conservación y mejora.
- 9- Utilizar y valorar la capacidad expresiva del cuerpo y del movimiento en la actividad cotidiana y en las diversas manifestaciones artísticas y culturales, como medio de comunicación y expresión creativa, apreciando criterios estéticos, personales y culturales.
- 10- Utilizar y valorar las técnicas de relajación como un medio de conocimiento y de desarrollo personal y de mejora de la disposición física y mental para actuar con equilibrio en las distintas situaciones de la vida diaria

BLOQUES DE CONTENIDOS

Los grandes bloques de contenidos que marca el BOE 5-1-2007 para la Enseñanza Secundaria Obligatoria:

- 1.- Condición física y salud.
- 2.- Juegos y deportes.
- 3.-Expresión corporal.
- 4.-Actividades en el medio natural

Para el Bachillerato son los siguientes :

- 1.- La condición física y la salud.
- 2.- Los juegos y deportes.
- 3.- La expresión y la comunicación motriz

6.- DISTRIBUCIÓN Y SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS Y UNIDADES DIDÁCTICAS PARA CADA CICLO Y NIVEL

PRIMER CICLO ESO

1º ESO

UNIDAD DIDACTICA : CONDICION FÍSICA Y SALUD

- Calentamiento general

- Cualidades físicas básicas
 - resistencia aerobica
 - fuerza
 - flexibilidad

- Huesos y articulaciones principales del cuerpo humano

- Sistema cardiorrespiratorio

- La higiene corporal.

UNIDAD DIDACTICA : HABILIDADES MOTRICES BASICAS

- Trabajo de destrezas basicas : desplazamientos, giros...

- Iniciacion habilidades gimnasticas basicas :
 - volteos
 - equilibrios

- Malabares

UNIDAD DIDACTICA : JUEGOS Y DEPORTES

- Juegos cooperativos

- Juegos populares
 - conocimiento de diferentes juegos populares
 - busqueda y recopilacion de juegos populares de la comarca

- Iniciacion al fútbol
- Iniciación al baloncesto
- Iniciación al hockey
- Iniciación al voleybol

UNIDAD DIDACTICA :EXPRESION MOTRIZ COMUNICATIVA

- Dramatización

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

- Realización de actividades en el medio natural.
- Realización de recorridos a partir de señales de rastreo.

2º ESO

UNIDAD DIDACTICA : CONDICION FÍSICA Y SALUD.

- Calentamiento general
- Cualidades físicas basicas
 - resistencia aerobica
 - fuerza
 - flexibilidad
- Sistema cardiorrespiratorio.Control de la intensidad del esfuerzo. Frecuencia cardiaca y zona de actividad.
- .Hidratación adecuada.
- .Tabaco , alcohol

UNIDAD DIDACTICA : JUEGOS Y DEPORTES

- Juegos cooperativos
- Deporte autóctono: Pelota Valenciana
- Fútbol II
- Baloncesto II
- Hockey II
- . Voleybol

UNIDAD DIDACTICA :EXPRESION MOTRIZ COMUNICATIVA

- . El lenguaje corporal y la comunicación no verbal.
- . La improvisación
- . La respiración.
- . Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica.

UNIDAD DIDÁCTICA DE ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA.

- .El sederismo.

2º CICLO E.S.O

3ºE.S.O:

UNIDAD DIDÁCTICA : LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y LA SALUD

- Calentamiento general
- Las cualidades físicas relacionadas con la salud :
 - Resistencia aeróbica
 - Resistencia muscular
 - Flexibilidad
- Músculos, y articulaciones principales del cuerpo humano
- Relajación

UNIDAD DIDÁCTICA : HABILIDADES MOTRICES COORDINATIVAS

- Trabajo de coordinación y de resistencia aeróbica con combas(relación con la unidad didáctica anterior)
- Montaje creativo y grupal con combas

UNIDADES DIDÁCTICAS : JUEGOS Y DEPORTES

- juegos cooperativos
- Juegos j.i.p
- Juegos modificados de cancha dividida. Aspectos tácticos utilizando variedad de móviles, espacios y número de jugadores/as. Iniciación al Voleibol
- . Iniciación al baloncesto

UNIDAD DIDÁCTICA : EXPRESIÓN MOTRIZ COMUNICATIVA

- Exploración y experimentación de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo
- El baile y la danza.

UNIDAD DE ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA.

- . El plano.
- . Recorridos , búsqueda de pistas

4º ESO

UNIDAD DIDÁCTICA : LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y LA SALUD

- Las cualidades físicas relacionadas con la salud :
 - resistencia cardiorespiratoria
 - fuerza-resistencia
 - flexibilidad

- Educación postural. La espalda
- Relajación
- Aspectos críticos en relación al tema deporte , salud y consumismo.
- Planificación y puesta en práctica de una sesión de actividad física.

UNIDAD DIDÁCTICA : HABILIDADES GIMNÁSTICAS

- Acrogimnasia
- Acroexpresión

UNIDADES DIDÁCTICAS : JUEGOS Y DEPORTES

- Juegos cooperativos

- Juegos modificados de invasión :Iniciación al balonmano

- Bádminton

UNIDAD DIDÁCTICA DE EXPRESIÓN

- La coreografía.

UNIDAD DIDÁCTICA :ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

- Orientación
- La brújula

1º BACHILLERATO

UNIDAD DIDÁCTICA : CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

- Concepto salud. Actividad física y salud
- Condición física : rendimiento o salud
- Las cualidades físicas relacionadas con la salud :
 - resistencia cardiorespiratoria
 - fuerza-resistencia
 - flexibilidad
- La alimentación equilibrada
- Relajación
- Aspectos críticos en relación al tema deporte y salud
- Planificación y puesta en práctica de un programa de actividad física.

UNIDADES DIDÁCTICAS : JUEGOS Y DEPORTES

- Juegos modificados de invasión : iniciación al rugby
- Juegos modificados de bate y campo : iniciación al beisbol
- Juegos populares y tradicionales
- Juegos modificados de cancha dividida : Voleybol.

UNIDAD DIDÁCTICA : EXPRESIÓN CORPORAL Y DANZA

- Exploración y experimentación capacidades expresivas del cuerpo y del movimiento
- Ritmo y movimiento
- Elaboración y representación de composiciones coreográficas con intención expresiva y comunicativa

2ºBACHILLERATO

UNIDAD DIDÁCTICA : LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA SALUD

- Programa específico de ejercicio físico : preparación pruebas IVEF, de mantenimiento, de fútbol, de aeróbic, etc...
- . Alimentación.
- La relajación.

UNIDAD DIDÁCTICA : JUEGOS Y DEPORTES

- Actividades recreativas
- Pelota valenciana.
- Hockey-sala
- Deporte libre : planificación, análisis y organización de campeonatos
- Primeros auxilios.

UNIDADES DIDÁCTICAS

1

1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
El calentamiento Cualidades físicas básicas	El calentamiento Cualidades físicas básicas	Actividad física y salud Relajación	Actividad física y salud
Habilidades y destrezas básicas: desplazamientos, giros, saltos...	Habilidades y destrezas a partir de juegos (JIP, MIX...) Juegos cooperativos	Habilidades coordinativas : cuerda específica	Acrogimnasia
Habilidades y destrezas específicas: -Hab gimnásticas -Malabares	Deporte autóctono: Pelota valenciana	Juegos modificados: .mix. .Jip.	
Juegos populares de la comarca -conocimiento -recopilación		Juegos modificados de cancha dividida. Iniciación al voleibol	Juegos modificados de invasión. Iniciación al balonmano
Juegos modificados de invasión: Fútbol I Baloncesto Hockey	Juegos modificados de invasión : Fútbol Baloncesto Hockey	Iniciación al baloncesto	Juegos de cancha dividida con implemento : -palas -badminton
Expresión corporal : iniciación a la dramatización	Expresión corporal::ritmo y movimiento	Expresión corporal : dramatización Coreografía	La coreografía

CONTENIDOS TEÓRICOS

Anatomía humana : -sistemas óseo y articular -sistema cardiorrespiratorio(pulsaciones)	Anatomía humana : - sistema muscular. - Zona actividad.	Educación postural : -la espalda
---	---	-------------------------------------

CONTENIDOS CRÍTICOS

El tabaco La salud La higiene personal	Tabaco. Alcohol. La hidratación	El sexismo en el deporte La anorexia	Deporte y salud y Deporte consumismo
--	---------------------------------------	---	--

UNIDADES DIDÁCTICAS

1º BACHILLERATO	2º BACHILLERATO
Actividad física : rendimiento o salud Programa de actividad física y salud Relajación	Acondicionamiento físico Alimentación y nutrición Relajación y respiración
Juegos cooperativos	Actividades físicas recreativas
Juegos modificados de invasión : Iniciación al rugby	Juegos y deportes autóctonos : Pelota valenciana
Juegos modificados de bate y campo : Iniciación al béisbol. . Voleybol.	Hockey sala
Juegos populares y tradicionales	Problemas de salud en la práctica físico-deportiva
Expresión corporal y danza : Ritmo y movimiento	Orientación
	Gestión y Organización de un deporte de libre elección

CONTENIDOS CRÍTICOS

Deporte y salud	Deporte espectáculo.
-----------------	----------------------

7. METODOLOGÍA

1. MODELO DE ENSEÑANZA

La enseñanza de la educación física se caracterizará por ser:

- Realista: basada en los niveles de partida de los alumnos, teniendo en cuenta sus experiencias previas.
- Comprensiva y significativa: Procurará no sólo la ejercitación de tareas motrices con la finalidad de desarrollar capacidades físicas, sino también ofrecer información que permita a los alumnos conocer el por qué, dotar de sentido y significación a sus aprendizajes.
- Funcional :Desarrollar capacidades que permitan la utilización de estas destrezas y conocimientos en distintos contextos. Dotar a los alumnos de conocimientos mínimos que les permitan, una vez concluidos sus estudios, intervenir racional y eficazmente en su futura actividad motriz.
- Emancipatoria :Se trata de desarrollar una conducta motriz autónoma y creativa a través de una metodología lo más activa y emancipatoria posible que procure:
 - Favorecer la exploración motriz a través de actividades que supongan resolución de problemas motrices y descubrimiento de soluciones propias.
 - Fomentar el movimiento espontáneo frente a una respuesta motriz única y válida para todos. Dar el máximo de autonomía y responsabilidad al alumnado.
 - Garantizar la participación del alumnado en el proceso de toma de decisiones :actividades de evaluación, planificación.....
 - Planteando métodos de trabajo Que favorezcan el desarrollo de las capacidades de análisis, de evaluación,de autocorrección de su propia actividad motriz y la adquisición de hábitos y estrategias de trabajo.
- Individualizada. La diversidad debe extenderse a alumnos y alumnas con algún tipo discapacidad funcional.
- No discriminatoria. En razón del sexo, de capacidades, etc... La actitud del profesor/ra sus expectativas, los contenidos seleccionados, las actividades planteadas han de favorecer la eliminación de estereotipos sexistas y configuración de modelos de género.

PRINCIPIOS DE PROCEDIMIENTOS

a)Características de la sesión.

La organización de la clase debe permitir un máximo de participación activa, reducir al mínimo los tiempos de espera.

Dedicar un tiempo al comienzo de la sesión a explicar el tipo de trabajo que se va a plantear y al terminar una puesta en común o tarea que favorezca la reflexión acerca del trabajo desarrollado.

b) Las actividades.

Plantearse en un contexto de cooperación permitiendo diferentes formas de agrupamiento, que supongan un esfuerzo significativo terminando la clase con sensación de haber trabajado suficientemente.

El juego y la competición son enfocados desde un punto de vista educativo, presentándolo como un mecanismo para regular el propio esfuerzo, como un reto a superar, no como una situación de enfrentamiento.

Las normas elementales de seguridad e higiene están siempre presente a la hora de planificar y desarrollar las actividades de clase.

c) Estilos y métodos de enseñanza.

Cada actividad debe definir el método concreto que más se adapte al tipo de tarea y al fin que se persigue. Pero para favorecer la actitud reflexiva de los alumnos/as además del aprendizaje de imitación de modelos trabajaremos los métodos de búsqueda y resolución de problemas ya que permiten un mejor proceso de análisis y reflexión. La asignación de tareas es un recurso valioso, imprescindible para individualizar la enseñanza.

c) Estrategias y carácter general de la enseñanza.

-Se tenderá a evitar las formas de trabajo analíticas y a plantear tareas y ejercicios globales en las que estén implicados los distintos elementos que se deseen trabajar.

-Poner y valorar el proceso en los mecanismos que utiliza el alumno para alcanzar los resultados, tanto como los resultados en sí.

-Hacer que los alumnos reflexionen acerca de sus propias acciones y establezcan relaciones de causa efecto entre las acciones y los resultados.

-La progresión en la enseñanza se establecerá a partir del análisis del proceso a través del diseño de las actividades, controlando la complejidad de los problemas motrices en relación a los elementos a trabajar (técnicos, tácticos, reglamentarios, físicos..... ..) .

Interviniendo en aspectos como el espacio, tiempo, velocidad, nº de decisiones dificultad en identificar el problema, nivel de oposición ...etc

8- DECISIONES GENERALES ACERCA DE LA EVALUACION

- FASES DE LA EVALUACION

1. Evaluación inicial.

Su función es la de verificar el estado de los alumnos/as al comienzo de cada unidad, tanto en su apartado físico como en lo concerniente a los conocimientos acerca de las mismas, así como sus intereses y actitud hacia cualquier actividad física. Se utilizan cuestionarios

o preguntas orales sobre experiencias previas y tomas de datos físicos mediante registros de actividades en base a la observación

La interpretación de los datos tendrá únicamente carácter informativo.

2. Evaluación formativa y continua

Durante todo el proceso educativo y adecuando la enseñanza al ritmo de aprendizaje de cada alumno, se controlará continuamente la progresión escolar.

La evaluación continua permitirá corregir los métodos y procedimientos, la reagrupación de los alumnos y la reorientación del trabajo, facilitará el establecimiento de criterios de orientación sobre las posibilidades futuras. A fin de que el carácter diagnóstico de la evaluación continua produzca los beneficios deseables cuando el alumno no alcance el nivel mínimo establecido, se arbitrarán medios concretos para que un trabajo particularmente orientado, le permita cuanto antes la oportuna recuperación.

La evaluación continua se hará empleando todos los medios al alcance del profesor, mediante :

- ajustes de actividades
- pruebas
- registros anecdóticos a partir de la observación de ejecuciones, juegos, etc.
- planteamientos de situaciones en las que los alumnos tengan que aplicar sus destrezas y nociones adquiridas.
- observación sistemática del comportamiento-del alumno y análisis del trabajo escolar.

3. Evaluación Sumativa

La Evaluación Sumativa vendrá determinada por los siguientes apartados y criterios:

- **CONCEPTUAL:** Cuaderno, pruebas escritas u orales, comentarios, trabajos teóricos, etc.
- **ACTITUDINAL:** Asistencia, participación, aseo, respeto al material, instalaciones, compañeros y profesor. (Véase las normas internas de Ed. Física)
- **PROCEDIMENTAL:** Pruebas, composiciones, planificaciones, actividades, juegos, autocontrol.

Existirá una evaluación referida al criterio valorándose el progreso realizado por el alumno consigo mismo y una participación del alumno en el proceso evaluador:

- COEVALUACION
- AUTOEVALUACION, en función de las unidades pertinentes.

2- INSTRUMENTOS DE EVALUACION

1- Procedimientos de observación:

- Observación directa con registros anecdóticos sobre:

Actitudes: asistencia, puntualidad, aseo, respeto al material, instalaciones, compañeros y profesor.

Procedimientos. En función de la unidad : elaboraciones de calentamientos, programas, juegos o actividades específicas llevados a la práctica.

Conceptos : cuaderno del alumno, reflexiones sobre filmaciones o artículos, trabajos teóricos o teórico-prácticos, controles teóricos, preguntas en clase durante la realización de una actividad.

2. Procedimientos de experimentación.

- Pruebas de ejecución: Composiciones, Puesta en práctica del programa de “Actividad física y salud”. y filmaciones en función de las pruebas a ejecutar.

9. CRITERIOS DE EVALUACIÓN . MÍNIMOS EXIGIBLES

CRITERIOS DE EVALUACION . PRIMER CICLO DE E.S.O
--

- 1.-Utilizar los indicadores de la intensidad como adaptación al esfuerzo físico.
- 2.-Realizar, de manera autónoma, actividades de calentamiento.
- 3.-Utilizar, en la planificación y desarrollo de la condición física, los principios básicos.
- 4.-Incrementar sus capacidades -físicas de acuerdo con su proceso evolutivo.
- 5.-Identificar las capacidades físicas que entran en juego en las actividades realizadas por sí mismo o por los demás.
- 6.-Emplear habilidades específicas aprendidas en situaciones reales de práctica con atención a los estímulos de percepción,decisión y ejecución.
- 7.- Adaptar la propia ejecución de las habilidades, de manera que haya un acercamiento entre lo efectuado y el modelo de referencia.
- 8.-Identificar las manifestaciones lúdicas de su comarca y comunidad conociendo los elementos que le son propios.
- 9.-Conocer y practicar juegos y deportes colectivos, aplicando las reglas y estrategias del juego.
- 10.-Manifestar individual y colectivamente estados emotivos e ideas, empleando técnicas de dinámica de grupo y expresión corporal.
- 11.-Participar de forma activa en actividades físico-deportivas, respetando las reglas y mostrando una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de eficacia.
- 12.-Adoptar una actitud crítica ante prácticas físicas que atenten contra la salud de las personas y el medio ambiente.

3º DE ESO .CRITERIOS DE EVALUACIÓN. CONCEPTOS Y PROCEDIMIENTOS
--

- 1.-Conocer y localizar los principales elementos del aparato locomotor: Huesos, articulaciones y músculos.
- 2.-Identificar el tipo de movimiento y los grupos musculares implicados en la realización de una tarea
- 3.-Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de intensidad y adaptación del organismo al esfuerzo físico con la finalidad de regular la propia actividad.
- 4.-Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento.
- 5.-Conocer y utilizar las cualidades físicas básicas y su dinámica de cargas : Duración, intensidad y frecuencia.
- 6.-Incrementar sus capacidades físicas de acuerdo con su proceso evolutivo acercándose a los valores normales de edad y grupo.
- 7.-Incrementar su habilidad motriz específica ejecutando elementos propios de la unidad dada (cuerdas).
- 8.-Participar en la creación de una composición rítmica con las habilidades practicadas en la unidad de cuerdas y otras de libre elección.
- 9.-Comprender a grandes rasgos los principios tácticos de los juegos de cancha dividida.
- 10.-Adaptar este aprendizaje a la exigencia de crear y diseñar actividades o nuevos juegos para mejorar determinados aspectos de ellos.
- 11.-Demostrar un dominio básico de las principales técnicas de volteos y equilibrios conociendo como efectuar las ayudas al compañero.
- 12.-Enlazar varios componentes de gimnasia deportiva.
- 13.-Utilizar diferentes técnicas de expresión corporal individual y colectiva(dramatización) y mostrarse participativo en las propuestas grupales creativas.
- 14.-Conocer y utilizar alguna técnica de relajación.
- 15.- Entregar los trabajos exámenes y cuaderno de forma limpia y ordenada.
- 16.- Cuidar el aseo personal tras la práctica deportiva,
- 17.- Respetar al profesor y compañeros/as así como el material y las instalaciones,

18.- Asistir regularmente siendo puntual.

19.- Colaborar en los aspectos organizativos de la clase.

20.- Desarrollar actitudes cooperativas, activas y de participación.

21.- Aceptar distintos niveles de habilidad motriz propios y de los demás.

22.- Aceptar el reto que supone competir con otros sin que ello suponga actitudes de rivalidad entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud frente a los demás.

23.- Aceptar y cooperar en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

4º DE E.S.O. CRITERIOS DE EVALUACIÓN. CONCEPTOS Y PROCEDIMIENTOS
--

- Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad y adaptación del organismo al esfuerzo físico para regular su propia actividad.
- Identificar el tipo de movimiento y los grupos musculares implicados que supone la realización de una determinada tarea motriz.
- Realizar de manera autónoma calentamientos generales y específicos.
- Analizar el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas que se están poniendo en juego cuando realizan una actividad.
- Planificar y desarrollar algunas unidades de un programa de ejercicio físico atendiendo a los principios de continuidad, progresión y sobrecarga, individualidad y multilateralidad.
- Incrementar las capacidades físicas de acuerdo a su momento de desarrollo motor y cerca de los valores normales del grupo de edad del entorno.
- Incrementar las posibilidades de ejecución mediante la mejora de las capacidades físicas y perfeccionar su habilidad motriz aceptando su nivel individual.
- Elaborar críticas para la mejora de la higiene postural correcta.
- Elaborar composiciones corporales de equilibrio y acrobacias mediante una posición corporal adecuada.
- Perfeccionar sus habilidades específicas en deportes colectivos de invasión y de raqueta, mostrando eficacia decisión táctica en la resolución de situaciones prácticas.
- Diseñar juegos sobre la mejora técnico-táctica de deportes colectivos y de raqueta.
- Participar en actividades deportivas respetando los aspectos de relación y cooperación independientemente del nivel alcanzado.
- Conocer los aspectos básicos del deporte de orientación.
- Conocer y utilizar alguna técnica de relajación.
- Entregar los trabajos exámenes y cuaderno de forma limpia y ordenada.
- Cuidar el aseo personal tras la práctica deportiva,
- Respetar al profesor y compañeros/as así como el material y las instalaciones,
- Asistir regularmente siendo puntual.

- Colaborar en los aspectos organizativos de la clase.
- Desarrollar actitudes cooperativas, activas y de participación.
- Aceptar distintos niveles de habilidad motriz propios y de los demás.
- Aceptar el reto que supone competir con otros sin que ello suponga actitudes de rivalidad entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud frente a los demás.
- Aceptar y cooperar en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LAS ACTITUDES COMUNES PARA LA E. S. O.

- Entregar los trabajos exámenes y cuaderno de forma limpia y ordenada.
- Cuidar el aseo personal tras la práctica deportiva,
- Respetar al profesor y compañeros/as así como el material y las instalaciones,
- Asistir regularmente siendo puntual.
- Colaborar en los aspectos organizativos de la clase.
- Desarrollar actitudes cooperativas, activas y de participación.
- Aceptar distintos niveles de habilidad motriz propios y de los demás.
- Perder la timidez, miedo al ridículo en el lenguaje corporal.
- Aceptar el reto que supone competir con otros sin que ello suponga actitudes de rivalidad entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud frente a los demás.
- Aceptar y cooperar en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN. 1º DE BACHILLERATO
--

- 1.-Reflexionar acerca del término “salud” y sus relaciones con la actividad física.
- 2.-Relacionar las cualidades físicas básicas con la salud o el rendimiento.
- 3.Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad de la actividad y autocontrolar el esfuerzo a partir de las pulsaciones.
- 4.-Evaluar las propias necesidades de desarrollo de las capacidades como paso previo a la planificación.
- 5.-Diseñar y realizar un programa de ejercicio físico a medio plazo atendiendo adecuadamente a las dinámicas de las cargas y a la utilización de métodos y actividades para el desarrollo de la condición física.
- 6-Incrementar las capacidades físicas de acuerdo con el desarrollo motor.
- 5.-Perfeccionar las habilidades específicas correspondientes a los juegos deportivos mostrando eficacia técnica y táctica en la resolución de los problemas que plantea su práctica.
- 6.-Elaborar, individual o colectivamente, composiciones corporales basadas en los elementos de las manifestaciones expresivas y en especial en las relacionadas con las coreografías.
- 7.-Utilizar de forma autónoma, alguna técnica de relajación, para controlar el tono muscular y la tensión emocional.
- 8.- Elaborar propuestas críticas para la mejora de los servicios que, en materia de educación física, presta la sociedad.
- 9.-Conocer y aportar juegos populares de la comarca y de otras zonas, valorando el carácter cultural de los mismos.
- 10.- Ser crítico con las relaciones salud- actividad física y deporte.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN. 2º DE BACHILERATO

- 1.-Conocer pruebas de evaluación de la condición física, saber prepararlas y realizarlas adecuadamente, y analizar los resultados como paso previo a la planificación posterior.
- 2.-Diseñar y realizar un programa de ejercicio físico atendiendo adecuadamente a las dinámica de las cargas y a la utilización de métodos y actividades para el desarrollo de la condición física.
- 3.-Conocer los mecanismos fisiológicos de adaptación del organismo a la práctica de la actividad física
- 4.- Organizar y dirigir una actividad de carácter físico-recreativo para el empleo del tiempo libre, evaluando los recursos del centro y del entorno.
- 5- Haber incrementado las capacidades físicas de acuerdo con el desarrollo motor.
- 6.- Haber perfeccionado las habilidades específicas correspondientes a un deporte mostrando eficacia en la técnica y la táctica.
- 7.- Utilizar de forma autónoma, alguna técnica de relajación, mostrando una actitud favorable como medio para la mejora de la salud física, mental y social.
- 8.-Conocer y practicar el deporte autóctono de la Comunidad, remarcando su valor cultural
- 9.- Elaborar propuestas críticas para la mejora de los servicios que, en materia de educación física, presta la sociedad.
- 10.- Utilizar las tablas de composición de los alimentos y del gasto energético para la elaboración de una dieta adecuada a la realización de una determinada actividad física.
- 11.-Conocer los fundamentos básicos de la práctica de la orientación.
- 12.-Conocer las principales lesiones que se producen en la práctica deportiva, así como las enfermedades que condicionan la realización de actividades físicas.
- 13.-Conocer las nociones básicas de los primeros auxilios.

10. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA LA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA

De índole general, que incluirá los siguientes aspectos, teniendo un 50% de la nota de la evaluación :

Actitudes :

1. Asistencia. Con tres faltas sin justificar por evaluación se suspende automáticamente ésta. Con una o dos faltas sin justificar bajará considerablemente la nota.
2. Puntualidad. Cinco minutos después de tocar el timbre(tiempo para bajar del aula y cambiarse), dará comienzo la clase. Seis retrasos por evaluación puede suponer suspender ésta.
3. Utilización de ropa adecuada para la realización de las actividades y aspectos de higiene al finalizar la práctica.
3. El esfuerzo durante las sesiones.
4. La actitud con los/as compañeros/as y profesorado. Si los problemas de comportamiento son reiterados , a criterio del profesor/a se suspenderá automáticamente la evaluación, por considerar que es el aspecto más importante a evaluar de la vida escolar, por delante de cualquier contenido procedimental y conceptual.
1. Trato del material y las instalaciones
6. Cuaderno del alumnado y trabajos escritos : presentación en el plazo acordado, responsabilidad a la hora de llevar el cuaderno al día. La no presentación de alguno de los trabajos o fichas supondrá el suspenso de la evaluación.

De índole específica que incluirá los siguientes aspectos y contará con el 50% de la nota de la evaluación :

Procedimientos :

- Mejora de las cualidades o habilidades que se hayan trabajado en cada evaluación. Se evaluará a partir de pruebas motoras específicas de cada unidad didáctica y del trabajo diario en clase.
- Puesta en practica de actividades, sesiones y/o composiciones grupales preparadas por el alumnado.

Conceptos :

- Aprendizaje de los conceptos básicos. A partir de pruebas conceptuales y trabajos específicos de cada unidad, así como de la revisión del cuaderno y contenido de las fichas complementarias que se han dado en clase para trabajarlas.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA EL BACHILLERATO

De índole general, que incluirá los siguientes aspectos, teniendo un 30% de la nota de la evaluación :

Actitudes :

1. Asistencia. Con tres faltas sin justificar por evaluación se suspende automáticamente ésta. Con una o dos faltas sin justificar bajará considerablemente la nota.
2. Puntualidad. Cinco minutos después de tocar el timbre(tiempo para bajar del aula y cambiarse), dará comienzo la clase. Seis retrasos por evaluación puede suponer suspender ésta.
3. Utilización de ropa adecuada para la realización de las actividades y aspectos de higiene al finalizar la práctica.
3. El esfuerzo durante las sesiones.
4. La actitud con los/as compañeros/as y profesorado. Si los problemas de comportamiento son reiterados , a criterio del profesor/a se suspenderá automáticamente la evaluación, por considerar que es el aspecto más importante a evaluar de la vida escolar, por delante de cualquier contenido procedimental y conceptual.
 1. Trato del material y las instalaciones
6. Cuaderno del alumnado y trabajos escritos : presentación en el plazo acordado, responsabilidad a la hora de llevar el cuaderno al día. La no presentación de alguno de los trabajos o fichas supondrá el suspenso de la evaluación.

De índole específica que incluirá los siguientes aspectos y contará con el 70% de la nota de la evaluación :

Procedimientos (40% de la nota):

- Mejora de las cualidades o habilidades que se hayan trabajado en cada evaluación. Se evaluará a partir de pruebas motoras específicas de cada unidad didáctica y del trabajo diario en clase.
- Puesta en practica de programas de actividad física y composiciones grupales preparadas por el alumnado

Conceptos (30% de la nota):

- Aprendizaje de los conceptos básicos. A partir de pruebas conceptuales y trabajos específicos de cada unidad, así como de la revisión del cuaderno y corrección de las fichas complementarias que se han dado en clase.

11. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

El seminario de Educación Física elaborará sus propios materiales curriculares para los siguientes niveles: primero, segundo, tercero de ESO y todo el Bachillerato. Esta opción viene determinada porque, aunque existen en el mercado libros de texto de Educación Física, éstos hacen un tratamiento de los contenidos del Área más cercano al entrenamiento que a la educación.

Los materiales curriculares que se seleccionarán a lo largo del curso contemplarán el tratamiento coeducativo y de salud por los que ha optado el Área. Para ello tendrán en cuenta los aspectos expuestos en el apartado de Transversalidad del Área.

Este curso se introduce un cuaderno de actividades en 3^a, 4^o de ESO y 1^o de bachiller, ya que se adapta bastante a nuestras necesidades: *”ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD” Cuaderno de actividades. Nivel 1, 2, 3 respectivamente de la editorial ecir*

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS y EXTRAESCOLARES.

OBJETIVOS

La mayoría de actividades programadas por nuestro departamento para el presente curso se encuentran íntimamente relacionadas con el Medio Natural.

Básicamente, los objetivos que se pretende alcanzar con estas sesiones son los siguientes :

- 1º) Conocer otras actividades físicas diferentes a las desarrolladas en el instituto y que, por razones de espacio y material, no pueden realizarse dentro del mismo.
- 2º) Desarrollar experiencias lúdicas en el ambiente de camaradería y compañerismo que, por experiencia, sabemos que se genera en estas actividades.
- 3º) Conocer el entorno que nos rodea.
- 4º) Favorecer la maduración del alumnado por la necesidad de autosuperación que exigen estas tareas. Esta exigencia se ve recompensada con el resultado positivo que, casi siempre, obtienen los/as alumnos/as.

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.

1.Excursión a la nieve. Aprendizaje de la técnica de esquí alpino a cargo de monitores especializados.

Lugar : Estación de esquí de Javalambre.
Duración : un día
Niveles : 1º,2º,3º y 4º de ESO. Bachillerato
Fecha : Febrero

2.Actividades en la naturaleza : Piragua, eurobungui, carrera de orientación .

Lugar : Centro de vacaciones de Benagéber
Duración : un día
Niveles : 1º,2º,3º,4º de ESO y Bachillerato
Fecha : Mayo

4.Actividades deportivas y recreativas en la playa : Piragua, Rugby, voley playa, beisbol y fútbol

Lugar : Cullera o Malvarrosa.
Duración : una mañana
Nivel : 1º Bachillerato
Fecha : Mayo

5.Salidas a la ciudad :

- Bicicleta : cauce del rio.
 - Orientación : cauce del rio
 - Práctica de ejercicio físico, : cauce del rio.
 - Natación : Piscina polideportivo Fuente de san Luis.
- Lugares : Parque, polideportivo cauce del rio, calle,...

6. Senderismo

Fecha : en primavera
Niveles : 2º de Bachillerato

7.Viaje a la nieve

Fecha: Enero
Duración: 5 días
Niveles: todos

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS REALIZADAS EN EL CENTRO

Campeonatos deportivos internos .

Deportes : fútbol, baloncesto, badminton, balonmano.
Lugar :pistas polideportivas del centro
Fecha : a partir de Noviembre y a lo largo de todo el curso.
Niveles :todos
Horario : en los recreos.

13. TEMAS TRANSVERSALES

Desde el modelo de Educación Física por el que se opta, se hace especial hincapié en realizar una intervención educativa que tenga en cuenta y potencie los aspectos **coeducativos** y de **salud** como elementos transversales para el currículo del Área.

Se pretende ir introduciendo en la práctica cotidiana de la asignatura, aspectos que hagan reflexionar sobre las concepciones, creencias y actitudes que sustenta gran parte del alumnado sobre un determinado modelo de Educación Física, basado en el rendimiento y en la competición, que asimismo tiene una carga de género masculino casi exclusivamente.

Para llevar a cabo este planteamiento se establecerán los siguientes principio de procedimiento:

- Cuidar la información verbal transmitida por el profesorado, no usar sólo expresiones masculinas, encontrar un equilibrio entre expresiones femeninas, masculinas, el colectivo conjunto o el género neutro.
- No utilizar expresiones que hagan referencia a comportamientos estereotipados con atribución a un género.
- Utilizar de manera equilibrada actividades de enseñanza a las que se les pueda atribuir cargas de distinto género.
- Trabajar, en la medida de lo posible, actividades en grupos mixtos.
- Fomentar los valores cooperativos y no exclusivamente los competitivos.
- Presentación de oferta variada de actividades a la que todos-as tengan opción de aplicar sus habilidades y nivel físico.
- Utilización equilibrada de materiales con distinta carga de género (dibujos, vídeos, fotografías...)

- Plantear actividades físicas que estén relacionadas con el ejercicio físico y la salud, teniendo en cuenta el desarrollo evolutivo del alumnado en la etapa que nos ocupa, priorizando los intereses de las mismas-os.
- Proporcionar, como criterio general, a lo largo de las sesiones actividades que tengan una experiencia práctica gratificante.
- Incidir en aquellas capacidades físicas que estén más relacionadas con la salud.
- Motivar hacia la adopción de actitudes favorables hacia la práctica regular y sistemática de ejercicio físico saludable.

14. ADAPTACIONES CURRICULARES

La asignatura de Educación Física tiene unas características peculiares a la hora del tratamiento de la diversidad. A diferencia del resto de asignaturas no sólo se contemplan las dificultades de comprensión de los diferentes contenidos conceptuales, sino también, la dificultad o la imposibilidad de alcanzar los objetivos mínimos exigibles a nivel motriz.

Esta problemática aparece en el caso de que el/la alumno/a presente una enfermedad o lesión que le impida realizar la práctica física, bien sea parcial o totalmente.

Procedimiento de actuación:

Tanto si el problema físico le impide realizar la actividad temporalmente o a largo de todo el curso, el/la alumno/a debe presentar un informe médico, no sólo en el que conste su enfermedad o lesión, sino que pedimos recomendaciones del propio médico con respecto al tipo de práctica física que puede o debe realizar o si por el contrario no debe realizar ningún tipo de actividad.

En ambos casos se le prepara una Adaptación Curricular Individualizada en la que se siguen diferentes criterios:

ACTIVIDADES FÍSICAS

- Actividades físicas que pueda realizar dentro del grupo siempre que sea posible, de manera que las que no puede hacerlas no las hace y las que puede sí. O quizás puede realizar las mismas pero modificando criterios de intensidad.
- Actividades físicas planificadas exclusivamente para la persona que no dañe los órganos lesionados o incluso que ayude a mejorar.

TRABAJOS ESCRITOS

- Estudios sobre su propia lesión o enfermedad, con el objetivo de que conozcan su cuerpo, así como el cuidado de éste
- Trabajos que estén relacionados siempre con los temas que se están desarrollando en las clases: murales, dossier, trabajos teóricos, diarios de las clases, etc...

En cuanto a los alumnos que pertenecen al grupo de Diversificación Curricular, cabe decir que puesto que cursan la asignatura junto con un grupo de 4º de ESO, es difícil atenderlos individualmente o aprovechar las ventajas de un grupo reducido. No obstante, aunque no se especifica ningún tratamiento especial en la programación para que aprendan sin dificultades los conceptos básicos, existen unas pautas de actuación para facilitarles la comprensión, como son explicaciones individuales en algún momento determinado que la dinámica de la clase lo permita, o la posibilidad de repetir las fichas y trabajos propuestos tantas veces como sea necesario, a partir de las correcciones del profesor, que normalmente son comentadas con ellos.

Este mismo procedimiento se sigue también con otros alumnos que presentan problemas de comprensión aunque no pertenezcan a este grupo.

Los problemas que puedan surgir a la hora de alcanzar los objetivos mínimos desde el punto de vista motor, se intentan minimizar a partir de los siguientes procedimientos metodológicos:

- En el tema de condición física se les enseña a autocontrolarse para adecuarse a sus posibilidades.
- En el tema de habilidades motrices básicas y habilidades deportivas específicas, se efectúan grupos de nivel que faciliten su aprendizaje y le de seguridad y el profesor dedica más tiempo de la sesión a las personas con problemas de aprendizaje.

15. PROGRAMACIÓN DE AULA

PRIMER CICLO DE LA E.S.O : PRIMERO Y SEGUNDO CURSO.

UNIDAD DIDACTICA : CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

El objetivo último de esta unidad es que el alumnado adquiriera nociones básicas sobre condición física, incluyendo conceptos como: realización correcta de ejercicios de fuerza y flexibilidad, calentamiento, actividades aeróbicas o toma de pulsaciones.

1.- OBJETIVOS DIDACTICOS

Al finalizar la unidad didáctica, los alumnos, han de ser capaces de:

- Dominar los principios básicos del calentamiento
- Conocer sus posibilidades y límites, ayudándole en la aceptación de su propia imagen corporal.
- Adquirir conocimientos teóricos y prácticos muy básicos sobre las relaciones entre ejercicio físico y salud.
- Adquirir hábitos perdurables de práctica de actividades físico-deportivas.
- Colaborar en los aspectos organizativos de la clase, desarrollando actitudes cooperativas y de participación.
 - Conocer, experimentar y realizar correctamente los ejercicios de fuerza muscular y flexibilidad junto con formas diversas de resistencia cardiovascular.
 - Iniciarse en las técnicas de relajación.

2.- CONTENIDOS

a) Hechos, conceptos y sistemas conceptuales.

- Cualidades físicas básicas (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad)
- Calentamiento: concepto, finalidad, estructura.
- Realización correcta e incorrecta de ejercicios.(aspectos cualitativos).
- Respiración.
- Relajación.

b) Procedimientos:

- Calentamiento: de la preparación general a la específica.
- Realización de ejercicios correspondientes a las diferentes cualidades físicas.

c) Valores, actitudes y normas:

- Aceptación de la existencia de diferentes niveles de habilidad motriz, tanto propios como de los compañeros.

3.- ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Realización de diferentes modelos de calentamiento.
- Trabajo de resistencia aeróbica: carrera continua, circuitos, comba, entrenamiento total, juegos de resistencia, todo ello con distintos niveles de ejecución
- Técnicas de relajación con música
- Técnicas de estiramiento muscular.
- Técnicas de ejecución correcta de ejercicios de fuerza.

UNIDAD DIDACTICA : HABILIDADES Y DESTREZAS BASICAS

Pretendemos en esta unidad verificar el estado de aprendizaje de los alumnos que se incorporan nuevos al instituto y unificar sus- experiencias para posteriores unidades, Son contenidos y actividades que entran en el curriculum de primaria pero su aprendizaje no está consolidado suficientemente

OBJETIVOS DIDACTICOS

- Explorar, reconocer y ejercitar las distintas formas y posibilidades de movimientos
- Ejercitar y desarrollar las cualidades físicas básicas mediante la ejecución de tareas motrices de diferente intensidad.
- Desarrollar las capacidades coordinativas resultantes: agilidad coordinación y equilibrio
- Ejercitar y aplicar las habilidades motrices básicas a situaciones complejas que impliquen elección perceptiva y estrategias de decisión y ejecución de tareas motrices.

2. CONTENIDOS

a) Procedimentales

- Ejecución y ejercitación de actividades con distinta técnica de ejecución y que impliquen distintas formas de movimientos segmentario :
 - Desplazamientos: cuadrupedias, reptaciones, trepas
 - Saltos : altura y longitud y combinado.
 - Giros :.
 - eje longitudinal : desde el suelo y aparatos. .
 - eje transversal : voltereta adelante y atrás . agrupada , lanzada y piernas abiertas.
 - eje antero-posterior: rueda lateral.
 - Lanzamientos y pases : en apoyo, en salto, unilateral, bilateral
 - Recepciones : Esquivar, atrapar, parar, interceptar...
 - Manipulaciones : botar, rodar, transportar, golpear...
 - Adaptaciones a otros medios : patines, zancos...

b) Conceptuales

- Conocer los conceptos de coordinación, equilibrio y agilidad.
- Conocer el vocabulario de la unidad : giro, recepción, etc...

c) Actitudinales

- Reconocer y valorar los diferentes niveles de habilidad propios y de los demás.
- Valoración y aceptación de su realidad corporal y la de los demás así como sus posibilidades y limitaciones.

UNIDAD DIDACTICA : NUESTROS JUEGOS POPULARES

Esta unidad consiste en trabajar con los alumnos, mediante un trabajo cooperativo a fin de recordar y recuperar aquellos juegos que han jugado o que juegan actualmente para compartirlos con los compañeros trasladándolo a su práctica en el tiempo de actividad física y de tiempo libre.

Dentro de estos juegos entrarían los tradicionales, populares, juegos de mesa, deportivos, excluyendo los deportes

1 OBJETIVOS DIDACTICOS

- Conocer y practicar un número considerable de juegos.
- Conocer y aplicar estrategias de organización de grupos para trabajar cooperativamente
- Saber analizar un juego y sus partes para poder comprenderlo, explicarlo, practicarlo y redactarlo.
- Saber analizar un juego y modificarlo.
- Aceptar a todos los compañeros sin distinción
- Valorar el hecho de poder jugar con los demás.

2. CONTENIDOS

a) Procedimentales

- Recogida y recopilación de juegos.
- Explicación de los juegos a los compañeros.
- Experimentar los juegos propuestos,
- Elaborar dossier, ficheros, murales...
- Ejecutar las habilidades específicas de cada juego
-

b) Conceptual

- Conocer diferentes juegos.
- Componentes y elementos del juego.
- Conocer las costumbres y juegos actuales y de nuestros mayores.

c) Actitudinales

- Saber trabajar de forma cooperativa con los compañeros.
- Valorar el juego como método para relacionarse, pasarlo bien y aprender.

UNIDAD DIDÁCTICA : JUEGOS CON MATERIAL RECICLADO

En esta unidad pretendemos que el alumnado sea consciente de que ellos mismos pueden ser generadores de juegos y los constructores de sus elementos. Que sean capaces de ver que no hace falta juguetes muy sofisticados para ejecutar un juego y pasarlo bien. Se pedirá una actitud y una participación distinta a la que tenemos habitualmente en el área. El alumnado tendrá que ser original a la hora de construir materiales.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Analizar, clasificar y crear juegos a partir de su estructura.
- Planificar un trabajo de forma ordenada.
- Confeccionar los materiales necesarios para practicar juegos.
- Ampliar el repertorio de juegos conocidos.
- Respetar el trabajo y las ideas de los demás.
- Cooperar con los demás en un objetivo común

CONTENIDOS

a) CONCEPTUALES

- Estructura interna de los juegos.
- Elementos necesarios para desarrollar alguna actividad física.
- Juegos cooperativos/juegos de oposición.
- Juegos de diferentes países.

b)PROCEDIMENTALES

- Creación de juegos.
- Fabricación de materiales.
- Elaboración de un fichero con los materiales del juego creado : volante, pelota, raqueta, boliche, cometa, malabares, zancos, bolos, parchís...

c)ACTITUDINALES

- Respeto a las opiniones e ideas de profesor/a y compañeros/as.
- Cooperación con los demás para buscar objetivos comunes.
- Búsqueda de la estética en los trabajos bien acabados.

Unidad interdisciplinaria, preferentemente con tecnología y manualidades. El alumnado es el protagonista y responsable de la construcción de sus materiales y juegos.

UNIDAD DIDACTICA : MALABARES

Se pretende potenciar la habilidad manual, la capacidad creativa para realizar nuevos movimientos y el acercamiento del alumno a nuevas fronteras de la Educación Física, con un material novedoso y libre de connotaciones deportivas.

1.- OBJETIVOS DIDACTICOS

Al finalizar la unidad didáctica, los alumnos, han de ser capaces de:

- Manejar con soltura los malabares.
- Realizar desplazamientos con los móviles.
- Elaborar una secuencia propia de 30" y mostrársela a los compañeros.
- Ganar autoestima y confianza en sí mismo.
- Comprender que la E.F. no se termina en los deporte y cualidades físicas
- Participar activamente en juegos de grupo, valorando la propia actuación y la de los compañeros.

CONTENIDOS

a).- CONCEPTUALES

- Nociones espacio-temporales y coordinaciones básicas

b).- PROCEDIMENTALES

- Habilidades básicas elementales de los elementos a utilizar: el ocho, la rueda...
- Desplazamientos en todas las direcciones.
- Elaboración de una secuencia básica de 30' con malabares/zancos o ambos , a evaluar por los compañeros.
- Creación de juegos por grupos con el material propuesto y presentación a sus compañeros

e).- ACTITUDINALES

- Aumento de la seguridad y confianza en sí mismo
- Pérdida de timidez en el lenguaje corporal.

INICIACION A LOS DEPORTES COLECTIVOS I-II : FÚTBOL, BALONCESTO , HOCKEY Y VOLEYBOL.

1.- OBJETIVOS DIDACTICOS

- 1.- Aplicar las habilidades básicas en las habilidades motrices específicas.
- 2.- Utilizar adecuadamente los gestos técnicos en situaciones de juego y/o actividades deportivas.
- 3.- Coordinar sus acciones con las del grupo/equipo participando en el juego de forma cooperativa y comprendiendo la estrategia del juego/deporte colectivo.
- 4.- Conocer las reglas y normas de los deportes más habituales del entorno, así como otros menos conocidos.
- 5.- Favorecer el desarrollo de una actitud de superación y autoexigencia.
- 6.- Adquirir hábitos de práctica permanente y propiciar la participación en diferentes actividades físicas y deportivas, mostrando una actitud crítica y fomentando los valores positivos de las mismas.

2.- CONTENIDOS

a).- CONCEPTUALES

- Desplazamientos, saltos, giros, pases, recepciones, golpes, intercepciones y paradas aplicadas a los deportes de equipo.
- Deportes más habituales en el entorno : normas, reglas y formas de juego.
- Recursos disponibles para la práctica deportiva: Instalaciones, material, entidades, asociaciones.
- Técnica y táctica en el juego deportivo.

b).- PROCEDIMENTALES

- Aplicación de los fundamentos generales del juego (de la habilidad básica a la destreza específica: juegos específicos y juegos adaptados) a tareas y actividades de dificultad y complejidad crecientes.
- Desarrollo de los gestos técnicos básicos en los deportes de equipo.
- Utilización de la técnica individual y de las estrategias básicas del juego en situaciones reales.
- Adaptación de las respuestas individuales, tanto técnicas como tácticas a la dinámica y estrategia del grupo.
- Adaptación de las acciones técnicas y tácticas a los aspectos reglamentarios del juego,
- Práctica técnico-táctica de juegos y deportes colectivos.

e).- ACTITUDINALES

- Valoración de la función de integración social que tiene la práctica de actividades físicas de carácter deportivo.

- Aceptación de las propias limitaciones y las de los compañeros mostrando una actitud correcta ante las adversidades del juego.
- Actitud de participación en actividades colectivas con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Valoración de los efectos que, para las condiciones de salud y calidad de vida, tiene la práctica habitual de actividades deportivas.
- Aceptación del reto que supone competir con otros, sin que ello suponga actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no, como una actitud frente a los demás.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

UNIDAD DIDÁCTICA : EXPRESIÓN CORPORAL I-II

1.- OBJETIVOS DIDACTICOS

- Utilizar los elementos básicos de la expresión corporal: gesto, postura y movimiento.
- Utilizar las habilidades expresivas en actividades de expresión corporal, sistemas rítmicos, danza y baile.
- Emplear el espacio y el tiempo como elemento de expresión y comunicación.
- Desarrollar y valorar la expresión y plasticidad en las actividades de expresión corporal

CONTENIDOS

a) CONCEPTUALES

- Posibilidades de movimiento y conductas posturales básicas.
- Reconocimiento corporal:
 - Sensaciones (propioceptiva, sensitiva, tensión, relajación ...)
 - Equilibrio (variaciones y desplazamientos del centro de gravedad, ejes de verticalidad, límites de equilibrio).
 - Fuerza motriz (impulsión, contracción/extensión, salto, movilizaciones)

b).- PROCEDIMENTALES

- Exploración y utilización de los elementos básicos de la expresión corporal:
 - Los asociados al gesto (gesto reflejo, emocional y simbólico).
 - Los asociados a la postura (dominio corporal capacidades motrices de los segmentos corporales).
 - Los asociados al movimiento: espacio (personal y arkipal), dominio de los elementos del movimiento expresivo (objeto del movimiento, espacio y dirección, intensidad y duración).
- Exploración sensitiva y motriz del propio cuerpo en relación con los otros, con el espacio y con las estructuras rítmicas.
- Utilización de las habilidades expresivas en actividades de expresión corporal, gimnasia de expresión, sistemas rítmicos, danza y baile.
- Utilización de técnicas de relajación, respiración y concentración.

ACTITUDINALES

- Valoración del uso del cuerpo y del movimiento.
- Valoración de las producciones corporales que existen en el campo de la expresión corporal y, en general, valoración de la expresividad y plasticidad en la ejecución de cualquier tipo de movimiento.
- Aceptación de la propia imagen y actitud de desinhibición.
- Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los otros.
- Disposición favorable a utilizar los hábitos de respiración, relajación y concentración como elementos de compensación de las tensiones de la vida cotidiana.

SEGUNDO CICLO DE E.S.O

OBJETIVOS DE CICLO

- 1- Apreciar los efectos de determinadas conductas y hábitos sobre la condición física y la salud.
- 2- Conocer la capacidad de rendimiento que posee su organismo desde el punto de vista de la condición física.
- 3- Identificar las posibilidades personales y adaptar las actividades en función de las mismas.
- 4- Conocer las ejecuciones correctas de los ejercicios como búsqueda de la condición física y la salud.
- 5- Conocer las diferentes ejercitaciones utilizadas para desarrollar y mejorar los componentes de la condición física.
- 6- Favorecer la confianza y autoestima de los alumnos cuando realizan actividad física.
- 7- Fomentar hábitos higiénicos y saludables en pro de la mejora de la calidad de vida, orientándolos a la práctica futura.

TERCERO DE E.S.O

UNIDAD DIDÁCTICA: EJERCICIO FISICO Y SALUD

temporalizacion: 14-16 sesiones

OBJETIVOS DIDACTICOS

- Introducir al concepto de calentamiento, su importancia y su finalidad, así como experimentar actividades propias del mismo.
- Enseñar los elementos físicos de salud, relacionándolos con las actividades y las variables: intensidad, frecuencia y duración.
- Familiarizarse con la toma de pulsaciones y la noción de zona de trabajo.
- Conocer, experimentar y realizar correctamente los ejercicios de fuerza muscular y flexibilidad, junto con formas,diversas de resistencia cardiovascular.
- Vivenciar los conceptos de intensidad y duración.
- Introducir en el conocimiento de las nociones sobre el sistema de locomoción: huesos, articulaciones, grupos musculares más importantes en los estiramientos y experimentar con ejercicios que favorezcan la flexibilidad.

CONTENIDOS

a)- CONCEPTUALES

- Nociones del sistema de locomoción.
- Conocimiento de los elementos físicos que componen la salud.
- Contraindicaciones en las actividades.
- Adaptación del organismo ante el ejercicio físico. Técnica de control del esfuerzo físico: zona de trabajo y actividades bajo, dentro y fuera de la misma.
- 5- Dinámica de cargas: concepto de duración, la intensidad y la frecuencia.

b)- PROCEDIMENTALES

- Puesta en práctica del calentamiento y aplicación.
- Experimentación de diversas formas de resistencia cardiovascular y fuerza. 3- Toma de pulsaciones.
- Confección de una ficha de control de la zona de actividad.
- Stretching: ejecución de nuevas formas de estiramiento.
- Realización correcta de actividades de fuerza, muscular y flexibilidad.

c)- ACTITUDINALES

- Interés por el calentamiento.
- Apreciación de los efectos que tienen sobre la salud los elementos que la integran
- Comportamiento motor correcta asimilando la postura.
- Sentimiento de salud.

- Respeto hacia el programa y búsqueda de la calidad de vida
- Respeto hacia la salud personal y la de los demás.

UNIDAD DIDACTICA: CUERDA ESPECIFICA

Temporalización: 10 sesiones aproximadamente.

OBJETIVOS DIDACTICOS

- Favorecer la capacidad de coordinación y la agilidad.
- Conocer los fundamentos esenciales de la cuerda.
- Resolver tareas progresivamente más complejas.
- Vivenciar diferentes intensidades de cuerda: rebote-continua
- Experimentar la coordinación y ritmo grupal.
- Adquirir el hábito de trabajo individual y grupal.
- Respetar los fundamentos de la cuerda valorando la progresión individual y de grupo.
- Realizar ejercicios con y sin cuerda,específicos de piernas aprovechando todas las posibilidades que ofrece el material y dominar los fundamentos básicos del apartado de cuerda: pata coja, pies juntos, dobles, cruces

CONTENIDOS

a)- CONCEPTUALES

- Cualidades motrices: la coordinación - importancia de la coordinación global y el ritmo.
- Conocimiento de las habilidades básicas elementales de cuerda y sus fundamentos-enlaces.
- Conocimiento de los posibles riesgos de un trabajo excesivo o inadecuado de cuerda.
- Formas del ritmo y los distintos compases,

b)- PROCEDIMENTALES

- Coordinación dinámica general y mejora de los factores de ejecución.
- Refinamiento de la capacidad de coordinación y agilidad.
- Utilización de las habilidades básicas en la resolución de tareas significativas planteadas por el profesor.
- Experimentación de distintos ritmos de ejecución: dos tiempos, un tiempo y acciones del grupo para realizar un montaje de forma correcta.
- Ejecución y realización de ejercicios de cuerda de forma individual.
- Dominio del propio cuerpo y percepción
- Creación de una composición de cuerda combinando los diferentes aspectos temáticos: desplazamientos, actividades específicas de piernas y de brazos e intensidad variable: rebote-continua.

ACTITUDINALES

- Mejora de la autoestima y del autoconcepto, a medida que se produce la progresión ante tareas aparentemente “imposibles de realizar”.
- Cooperación y ayuda para alcanzar la meta grupal propuesta.
- Participación y valoración de la mejora funcional, orgánica.
- Interés hacia la originalidad en el trabajo de cuerda específica.

UNIDAD DIDACTICA : JUEGOS MODIFICADOS

Se pretende potenciar la habilidad manual, la capacidad creativa para realizar nuevos movimientos y la adquisición de nociones tácticas comunes a los distintos deportes, con un material novedoso y libre de connotaciones deportivas.

Temporalización: 10 sesiones

OBJETIVOS DIDACTICOS

- Diferenciar los juegos modificados de los deportes estándar.
- Mostrar un incremento de la habilidad manual, capacidad creativa de movimiento.
- Adquirir y dominar nociones tácticas de los distintos tipos de juego.
- Participar activamente en juegos de grupo, valorando la propia actuación y la de los compañeros.
- Disfrutar de un campo visual amplio que les permita extender su acción cognitiva más allá de la zona donde en ese instante se encuentre el móvil.
- Focalizar la atención.
- Elaborar, exponer y practicar un juego modificado creado por ellos.

CONTENIDOS

a) CONCEPTUALES

- Conocimiento de los juegos que, conservando la esencia de su deporte, facilitan la transferencia de uno a otro.
- Material facilitado : modificación.
- Elementos fundamentales comunes a la clasificación de juegos modificados:
 - de blanco o diana
 - de campo y bate.
 - de cancha dividida
 - de invasión.
- Principios tácticos propios de los distintos juegos modificados. Comprensión de estrategias tácticas específicas de cada juego modificado.
- Discriminación de los aspectos lúdico y recreativos de los juegos presentados por los alumnos.

b)- PROCEDIMENTALES

- Familiarización con el material facilitado por el centro.
- Resolución a los problemas tácticos planteados por el profesor para un mismo juego ante distintos móviles, tamaño de campo, número de contrarios, variación de reglas ...
- Proposición y experimentación de distintas variaciones reglamentarias ante los sucesivos problemas que la introducción de un nuevo juego plantea.
- Crear nuevas formas de utilización del móvil durante la sesión.
- Elaboración, exposición y práctica de un juego modificado.
- Práctica de la combinación de los diferentes juegos modificados dirigidos y los creados

c) ACTITUDINALES

- Ampliación y focalización del campo visual para cada instante del juego
- Importancia de la cooperación para el logro del objetivo del juego
- Aceptación de las reglas creadas y participación activa.
- Reflexión sobre el desarrollo de los juegos.

UNIDAD DIDÁCTICA : HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS. ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS

Justificación de la unidad didáctica :

Según nuestra programación inicial, los contenidos básicos a desarrollar en la 3ª evaluación de 3º de ESO eran:

-Habilidad Motriz: Los Juegos Modificados.

La habilidad motriz es un contenido tratado también en la 2ª evaluación, con lo que nuestros alumnos durante esta 2ª evaluación a parte de la cuerda específica (skiping), también tratamos los juegos modificados de invasión, cancha dividida y bate y campo.

En 4º de ESO, durante la 2ª evaluación los alumnos dentro de los contenidos de condición física y habilidad motriz, desarrollan la unidad didáctica de Acrogimnasia.

Durante el desarrollo de esta unidad didáctica de Acrogimnasia, observamos que los alumnos carecían de los fundamentos básicos para desarrollar dichos contenidos como equilibrio, fuerza isométrica, desequilibrios básicos etc. Como consecuencia de no haberlo trabajado en etapas precedentes.

Conclusión :

Debido a que los juegos modificados ya fueron tratados en varias sesiones en la 2ª evaluación.

Tras observar que los alumnos de 4º de ESO les faltaban fundamentos básicos en cuanto a habilidades motrices básicas y condición física. Creimos conveniente incluir en el primer curso de esta etapa (3º ESO) las actividades gimnásticas básicas como base para el posterior trabajo de habilidades motrices: Acrogimnasia que se desarrolla en el siguiente curso de la etapa (4º ESO).

También creemos que en este primer curso de etapa, se debe incidir en la mejora de la condición física, siendo las actividades gimnásticas básicas una excelente forma para su desarrollo.

Por último, la dinámica de trabajo que realizamos en las actividades gimnásticas básicas, donde es tan importante la adquisición de la habilidad en sí, como el aprendizaje de las ayudas que hay que realizar a los compañeros para la progresión de las diferentes técnicas, es por tanto una base muy importante para el trabajo en grupo que supone la Acrogimnasia.

Así mismo y dentro de los contenidos conceptuales, durante esta 3ª evaluación incluimos contenidos del bloque de Estructura y conducta motriz. En concreto incluimos unas nociones básicas de anatomía: Los principales huesos y músculos de nuestro organismo, pues creemos que estos contenidos conceptuales están muy relacionados con los aspectos procedimentales de esta evaluación.

Temporalización : 12 sesiones.

OBJETIVOS DIDACTICOS

-Introducir al alumno en el conocimiento, aprendizaje y progresión de las siguientes técnicas gimnásticas:

- Voltereta adelante y atrás
 - Voltereta lanzada
 - Voltereta atrás con piernas rectas
 - Equilibrio de cabeza
 - Equilibrio de brazos voltereta
 - Equilibrio de brazos -puente
 - Quinta
 - Rueda lateral
 - Rondada
 - Mortal adelante
- Introducir al alumno en el conocimiento de las ayudas básicas para cada una de estas técnicas.
- Mejora de las cualidades físicas de fuerza, flexibilidad y equilibrio.
- Experimentar las posibilidades de equilibrios y disequilibrios en posición invertida.
- Superar las inhibiciones, rechazos y miedos que supone trabajar en planos invertidos y disequilibrios.
- Manifestar una actitud responsable y precavida con las ayudas a los compañeros, enfatizando la relación y confianza entre los alumnos.
- Identificar los principales grupos musculares y huesos que participan de cada una de las habilidades descritas.

CONTENIDOS

a) CONCEPTUALES

- Conocimiento de los conceptos de tono muscular, equilibrio y fuerza.
- Conocimiento de la 2ª Ley de Newton (acción-reacción), para la toma de impulso en todos los saltos.
- Conocimiento de los principales puntos de apoyo para la mejor distribución del peso.
- Conocimiento de los puntos de ayuda en las diferentes técnicas.
- Conocimiento de la denominación correcta de cada una de las técnicas trabajadas en la unidad didáctica.

b) PROCEDIMENTALES

- Riqueza motriz: exploración y manejo del cuerpo en posiciones y planos diferentes.
- Utilización de las progresiones de cada una de las técnicas, incrementado progresivamente el nivel de dificultad.
- Planteamiento de situaciones motrices donde se combinan el equilibrio y la fuerza para su resolución.
- Enlace de diferentes técnicas y enlace de los movimientos analíticos realizados en las progresiones de las técnicas.
- Creación de un repertorio de técnicas que sirvan para la evaluación de los contenidos procedimentales de dicha unidad-

c) ACTITUDINALES

- Disposición positiva hacia la práctica de habilidades que suponen desequilibrios, equilibrios y cambios de plano.
- Aceptación del nivel de actividad propio como punto de partida, y valorar el nivel de progresión y superación tras la unidad didáctica.
- Superación de inhibiciones a la hora del contacto corporal, en las ayudas.
- Responsabilidad en cuanto a las ayudas a los compañeros.
- Cooperación en las ayudas y progresiones de las técnicas.
- Aplicación en la vida cotidiana de los hábitos posturales correctos adoptados en los ejercicios de tono muscular.

MATERIAL DIDÁCTICO PARA EL ALUMNO

Como en todas las evaluaciones, elaboramos un cuaderno para el alumno donde se recogen todos los contenidos a tratar en dicha evaluación.

En este caso facilitamos la progresión de todas las técnicas gimnásticas y como son las diferentes ayudas, y también unas nociones básicas sobre anatomía.

UNIDAD DIDACTICA : INICIACION A LA EXPRESION CORPORAL

Temporalización: 12-14 sesiones.

OBJETIVOS DIDACTICOS

- Eliminar del comportamiento aquellos miedos a la expresión del cuerpo para comunicar estados de ánimo, sensaciones, etc y poder avanzar en este campo.
- Conocer y descubrir las posibilidades de desplazamiento del cuerpo en el espacio demarcado.
- Trabajar el ritmo corporal y prepararlo para movimientos posteriores más complejos.
- Practicar con zonas concretas del cuerpo, ejercicios gimnásticos, globales, realizados lentamente, o utilizando elementos o móviles, inclusive de fabricación propia.
- Avanzar en el conocimiento de uno mismo.
- Manifestar la propia expresividad como capacidad creativa, con autonomía y confianza y tomando decisiones.

CONTENIDOS

a)- CONCEPTUALES

- Cuerpo y lenguaje. Diferencias entre expresión-actividades no propiamente de expresión.
- Elementos y recursos expresivos del cuerpo-movimiento.

b)- PROCEDIMENTALES

- Exploración y ejercitación de las posibilidades expresivas.
- Actividad corporal de carácter expresivo.
- Clasificación de ejercicios en 6 bloques: localizados en segmentos, ejercicios gimnásticos, globales, lentos, de habilidades gimnásticas en grupos, movimientos que no sugiere algún móvil.
- Experimentación de actividades sobre el esquema corporal, volúmenes y ritmos diferentes.
- Elaboración y representación de composiciones dinámicas y corporales individuales y colectivas.

c)- ACTITUDINALES

- Mejora de la autoestima y del autoconcepto.
- Valoración de la propia desinhibición.
- Respeto hacia la forma de expresión y comunicación de los diferentes grupos.
- Valoración del trabajo en equipo como medio de comunicación.

EVALUACIÓN

Condición física:

Cuaderno: recopilación de formas de trabajo de las cualidades físicas.

Prueba de resistencia.

La fuerza y flexibilidad se trabajarán en todas las sesiones y se exigirá una correcta y segura ejecución de los ejercicios en la implementación de su propio programa.

Cuerda específica:

Montaje de cuerda y trabajo sobre el mismo.

Juegos modificados:

Creación por grupos de un juego elaborado donde se valora las reglas originales, el dinamismo del juego, las características lúdicas, la sencillez en las normas, los materiales empleados, variantes, la exposición al resto de los alumnos y el control del juego así como la presentación clara del folleto teórico.

Expresión corporal Montaje de expresión: coordinación del grupo, con la música, correspondencia de la música con los ejercicios, utilización del espacio, originalidad, variación de ejercicios, 3 minutos mínimo de duración, un mínimo de ejercicios de los tres bloques, sensaciones que produce.

METODOLOGÍA

A lo largo del curso, la metodología a utilizar engloba las dos técnicas de enseñanza (Instrucción Directa y Búsqueda).

Según las unidades programadas, los estilos de enseñanza empleados serán los siguientes:

- Programa de ejercicio físico: asignación de tareas, grupos de nivel.
- Cuerda específica y habilidades gimnásticas: asignación de tareas, grupos de nivel, resolución de problemas y creatividad.
- Juegos modificados: resolución de problemas.
- Iniciación a la expresión corporal: resolución de problemas, creatividad mayoritariamente.

CUARTO DE E.S.O

UNIDAD DIDÁCTICA: EJERCICIO FISICO Y SALUD

temporalizacion: 14-16 sesiones

OBJETIVOS DIDACTICOS

- Introducir al concepto de calentamiento, su importancia y su finalidad, así como experimentar actividades propias del mismo.
- Enseñar los elementos físicos de salud, relacionándolos con las actividades y las variables: intensidad, frecuencia y duración.
- Familiarizarse con la toma de pulsaciones y la noción de zona de trabajo.
- Conocer, experimentar y realizar correctamente los ejercicios de fuerza muscular y flexibilidad, junto con formas,diversas de resistencia cardiovascular.
- Vivenciar los conceptos de intensidad y duración.
- Introducir en el conocimiento de las nociones sobre el sistema de locomoción: huesos, articulaciones, grupos musculares más importantes en los estiramientos y experimentar con ejercicios que favorezcan la flexibilidad.

CONTENIDOS

a)- CONCEPTUALES

- Nociones del sistema de locomoción.
- Conocimiento de los elementos físicos que componen la salud.
- .Contraindicaciones en las actividades.
- Adaptación del organismo ante el ejercicio físico. Técnica de control del esfuerzo físico: zona de trabajo y actividades bajo, dentro y fuera de la misma.
- 5- Dinámica de cargas: concepto de duración, la intensidad y la frecuencia.

b)- PROCEDIMENTALES

- Puesta en práctica del calentamiento y aplicación.
- Experimentación de diversas formas de resistencia cardiovascular y fuerza. 3- Toma de pulsaciones.
- Confección de una ficha de control de la zona de actividad.
- Streching: ejecución de nuevas formas de estiramiento.
- Realización correcta de actividades de fuerza, muscular y flexibilidad.

c)- ACTITUDINALES

- Interés por el calentamiento.
- Apreciación de los efectos que tienen sobre la salud los elementos que la integran
- Comportamiento motor correcta asimilando la postura.
- Sentimiento de salud.
- Respeto hacia el programa y búsqueda de la calidad de vida

- Respeto hacia la salud personal y la de los demás.

UNIDAD DIDÁCTICA: ACROGIMNASIA

Esta unidad auna varios bloques de contenidos: condición física por la profundización en el trabajo de fuerza y el desarrollo de higiene postural que supone y habilidad motriz junto a exploración expresiva del cuerpo que produce el equilibrarse.

OBJETIVOS DE ÁREA

Nº 1 "Conocer los elementos funcionales y expresivos de la persona, así como los mecanismos fisiológicos de adaptación a la práctica sistemática de actividades físicas."

Nº 4 " Evaluar las necesidades personales en relación con los distintos aspectos de la motricidad: condición física, habilidad motriz, estructura corporal, relación y comunicación interpersonal."

Nº 6 " Incrementar sus posibilidades de ejecución y rendimiento, desarrollando sus capacidades físicas y de aprendizaje motor, perfeccionando su habilidad motriz, adoptando una actitud de responsabilidad y autoexigencia y mostrando autonomía en el proceso del propio desarrollo motor."

Nº5 "Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y realizando aportaciones personales que favorezcan su conservación y mejora".

Temporalización : 14 sesiones.

OBJETIVOS DIDACTICOS

-Introducir al alumno en el conocimiento y aprendizaje de posiciones y planos diferentes a los habituales.

- Facilitar al alumno al conocimiento, experimentación y exploración de las posibilidades de "equilibrio".

- Comprender las características de las cualidades fuerza y equilibrio.

- Superar el rechazo hacia posiciones que implican riesgo subjetivo y objetivo.

- Mostrar un incremento en su nivel de habilidad motriz.

- Manifestar una actitud responsable y precavida, así como cooperar con los compañeros y prestarles la ayuda necesaria para el logro de sus ejecuciones.

- Enlazar una relación de posiciones variadas de forma continua y seleccionar los elementos adecuados y acordes con las capacidades,y limitaciones participativas.

CONTENIDOS

a) CONCEPTUALES

-Orígenes y ubicación: influencia de los juegos tradicionales del territorio español, en especial, Aragón y Cataluña en la práctica de los diferentes equilibrios.-otra explicación-

- Conocimiento del concepto de fuerza y equilibrio, cualidades integra as en las habilidades con orientación acrobática.

- Conocimiento de las zonas de apoyo correctas.

- Comprensión de técnicas para distribuir el peso (corporal en este caso) y transferirlas a la vida diaria, consiguiendo hábitos posturales correctos.
- Conocimiento de factores o principios que inciden en una buena actitud postural.

b) PROCEDIMENTALES

- Riqueza motriz: exploración y manejo del cuerpo en posiciones y planos diferentes a los habituales.
- Utilización de situaciones motrices que supongan un aumento progresivo de la complejidad en el dominio y control del cuerpo.
- Ejecución y ejercitación de movimientos combinados.
- Resolución de situaciones motrices que impliquen la acción coordinativa de equilibrio.
- Realización de equilibrios con diferentes posibilidades de movimiento y sus enlaces
- Creación y puesta en práctica de composiciones grupales respetando los principios.

e) ACTITUDINALES

- Disposición positiva hacia la práctica habitual de las actividades.
- Aceptación del nivel de habilidad propio como punto de partida hacia la superación.
- Responsabilidad en las ayudas prestadas a los compañeros, máxime cuando los equilibrios adquieren una dificultad de altura.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de la labor del grupo.
- Respeto por los principios de control postural, control en subidas y bajadas, y zonas de apoyo.

METODO 0 PLANTEAMIENTO DE TRABAJO

- 1.- Planteamiento de ejercicios-problemas realizándose en pareja y en grupo
- 2.- Representaciones gráficas.
- 3.- Expresión del alumnado.
- 4.- Realización de variantes.
- 5.- Creación de composiciones tras la vivencia de la dificultad creciente en los ejercicios

CRITERIOS DE EVALUACION ACROGIMNASIA

- 1- Haber incrementado sus posibilidades de ejecución mediante el desarrollo de las capacidades físicas y haber perfeccionado su habilidad motriz, adoptando una actitud de responsabilidad y autoexigencia

Valoración

- Mejora de la fuerza y el equilibrio mediante la utilización progresiva de actividades.
- Ejecución de equilibrios con diferente posición y agrupación. Buena corrección postural .
- Las ayudas continuas a los compañeros

2. Elaborar críticas para la mejora de situaciones posturales correctas

Valoración

- Información recogida sobre posturas en la vida cotidiana (Fotografías-recortes periodísticos-recortes de revistas)
- Análisis crítico de las actividades o posturas recopiladas señalando la corrección de las mismas, si es necesario

3- Elaborar composiciones corporales de equilibrios con orientación acrobática mediante una adecuada posición y estructura corporal

Valoración

- Máxima participación.
 - Posibilidad de realizar y aguantar en la posición del montaje final 8 segundos.
- Originalidad (3 ejercicios diferentes no realizados en clase) y seguridad (respeto a las zonas de apoyo, las ayudas, el control al subir y bajar).
- Ejecución (cómo llegar a la posición final)
 - Dificultad o altura.
 - Composición o distribución de los miembros de forma armónica y las variantes sobre los ejercicios (mínimo 2).
 - Trabajo del montaje mediante viñetas progresivas hasta la posición final de las composiciones.

REALIZACION DEL TRABAJO-

- 1.- Presentación-introducción al tema-. Posturas en la vida cotidiana
- 2.- Desarrollo (e inclusión de recortes o fotografías)(Incluye información columna vertebral)
- 3.- Conclusiones personales

MATERIALES CURRICULARES

Material del profesor aparte de-los-recursos materiales : la pizarra y tiza, cámara fotográfica, cámara de video.

Material didáctico para el alumno:

- Ficha ¡Cuida tu espalda!.
- Ficha de técnicas para no adoptar posturas incorrectas en la vida diaria.
- Cassettes de música para la composición acrobática.

~

UNIDAD DIDACTICA :JUEGOS DE CANCHA DIVIDIDA CON IMPLEMENTO: BADMINTON

INTRODUCCION

Habitualmente, en la clase de Educación Física tenemos dos tipos de alumnos, aquellos que saben utilizar una raqueta y pueden considerarse que dominan la actividad y otros que, por no haberlo hecho, pueden pensar que no pueden conseguirlo. La motivación en los primeros pasa por hacerles entender que hay muchas destrezas que pueden ser posibilidades de aprendizaje para ellos y de los segundos que sus limitaciones están mucho más allá de lo que piensan.

A ambos grupos hay que animarlos ya que cualquier actividad puede ser válida, adaptando las condiciones de juego a las posibilidades y capacidades individuales.

Bajo esta perspectiva inicial, se ofrecerá a los alumnos un conjunto de actividades de control de la pelota y el volante con sus implementos: pala-raqueta. Ello puede posibilitar al alumno a analizar y reconocer las diferencias que presenta una misma actividad según pequeños cambios.

Por tanto, lo más importante no será la mejora en la técnica de ejecución, sino el análisis de las posibilidades propias de aprendizaje.

UBICACION DE LA UNIDAD

Se sitúa en el bloque de HABILIDAD MOTRIZ y más concretamente en las habilidades motrices ESPECIFICAS con un móvil y su implemento.

TEMPORALIZACION

La unidad consta de una duración aproximada de trece sesiones repartidas de la manera siguiente:

- Palas 4 sesiones
- Badminton 9 sesiones

El control de los contenidos teórico-prácticos incluye el trabajo de estrategias utilizadas en un juego específico de palas y hadminton, creado por parejas de alumnos.

OBJETIVOS GENERALES DE AREA

El objetivo nº5 de la Comunidad Valenciana " participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas, desarrollando actitudes de cooperación y respeto, valorando los aspectos de relación que tienen las actividades físicas y reconociendo como valor cultural los deportes y juegos autónomos que le vinculan a la Comunidad Valenciana " y del objetivo nº 1.

OBJETIVOS DIDACTICOS DE LA UNIDAD

Al finalizar la unidad didáctica, los alumnos han de ser capaces de:

- Conocer la coordinación, óculo-manual y estructurar el factor espacio-temporal
- Manejar los objetos, raqueta, pelota, pala, volante, etc, aceptando las propias posibilidades de habilidad.
- Conocer las formas de jugar a las palas y al badminton e intentar dominar sus técnicas básicas.
- Adquirir el hábito de trabajo individual y grupal.
- Jugar de forma continuada un espacio de tiempo prudente a las palas y al badminton, incluyendo la ejecución de golpes, el ataque, la defensa.
- Crear nuevos juegos con los materiales alternativos con carácter recreativo.
- Mejorar el autoconcepto superándose.
- Disfrutar con el ejercicio y liberar tensiones.
- Ser solidario, cooperar y relacionarse.

CONTENIDOS

a)- Conceptuales

- Orígenes y material del juego de palas.
- Diferenciación de golpes utilizados en el juego recreativo.
- Historia del badminton como deporte. Información de las características de su material y modalidades que engloba.
- Importancia de la presa y el juego de muñeca.
- Comprensión de las diferencias entre las palas y el badminton.
- Conocer la diversidad de actividades lúdicas y recreativas.

b)- Procedimentales-

- Adaptación y perfeccionamiento en el manejo del material.
- Realización de ejercicios y técnicas individuales de palas.
- Ejercitación de las habilidades elementales del badminton.
- Mejora de las capacidades de coordinación dinámico general y óculo-manual.
- Utilización de la capacidad perceptiva espacio-temporal. y de velocidad de reacción.
- Utilización de decisiones estratégicas a partir de la situación real de juego
- Aplicación técnico-táctica de las palas y el badminton
- Puesta en práctica de la creación de juegos.

c)- Actitudinales:

- Aceptación de las propias limitaciones y las de los compañeros mostrando actitudes correctas ante las adversidades del juego.
 - Aceptación de normas o reglamento, y aquellas decisiones tomadas por las personas que juegan sin menospreciar los diferentes niveles de los participantes.
 - Cooperación con el compañero.
- 4- Colaboración en el transporte, cuidado y mantenimiento del material.
- 5- Valorar la actividad recreativa del juego, con independencia del resultado.

7.- METODOLOGIA

Los métodos a utilizar en la unidad pertenecen a técnicas de enseñanza de Instrucción directa y también de Búsqueda. Aunque al principio se propongan o asionen e> ZD

tareas, posteriormente se dejará mayor libertad, capacidad de decisión y creatividad con la resolución de problemas. Se combinarán ambos.

Se presentarán tareas globales o analíticas según el grado de complejidad de

C5 e>

las tareas

8-- CRITERIOS DE EVALUACION

1.- "Haber perfeccionado las habilidades específicas del badminton, mostrando eficacia y decisiones tácticas para resolver las situaciones de la práctica".

VALORACION:

- Observación de las conductas de los alumnos en las situaciones de juego real.

- Actitud ante los problemas que plantea el juego.

- Torneo valorando:

si conocen y respetan las reglas del hadminton. si son eficaces sus oolpeos.

si muestran actitud positiva hacia dicha actividad física, deportiva y recreativa.

si resuelven los problemas que el jueao plantea.

2.- "Participar con independencia del nivel alcanzado en las actividades deportivas, respetando y valorando los aspectos de relación que con ellas se desarrollan".

VALORACION:

- Conducta cooperativa.

- Grado de implicación y participación.

3.- "Diseñar un juego para la mejora técnico-táctica de los elementos del badminton".

VALORACION:

- Elaboración 4 ejercicios que mejoren:

• la técnica individual del badminton.

• la utilización de la capacidad perceptiva espacio-temporal. y la velocidad de reacción.

la utilización de decisiones estratégicas para vencer al contrario.

S.- CRITERIOS DE EVALUACION

1.- "Haber perfeccionado las habilidades específicas del badminton, mostrando eficacia y decisiones tácticas para resolver las situaciones de la práctica".

VALOP,ACION:

- Observación de las conductas de los alumnos en las situaciones de juego real.

- Actitud ante los problemas que plantea el jue<>O. ir

- Torneo valorando:

* si conocen y respetan las reglas del hadminton. * si son eficaces sus golpesos.

* si muestran actitud positiva hacia dicha actividad física, deportiva y recreativa,

* si resuelven los problemas que el juego plantea ir

2.- "Participar con independencia del nivel alcanzado en las actividades deportivas, respetando y valorando los aspectos de relación que con ellas se desarrollan".

VALORACION:

- Conducta cooperativa.
- Grado de implicación y participación

3.- "Diseñar un juego para la mejora técnico-táctica de los elementos del juego de badminton".

VALORACION:

- Elaboración 4 ejercicios que mejoren:
 - * la técnica individual del badminton.
 - * la utilización de la capacidad perceptiva espacio-temporal. y la

velocidad de reacción.

- * la utilización de decisiones estratégicas para vencer al contrario

UNIDAD DIDACTICA : JUEGOS MODIFICADOS DE INVASIÓN. BALONMANO

1.- INTRODUCCION

Esta unidad tiene por finalidad el conocimiento básico de un deporte tradicional elegido por los alumnos, a través del juego. La introducción de las diferentes técnicas no debe verse más que como un recurso para vencer las limitaciones que se perciben en los juegos predeportivos.

Esta unidad se encuentra ubicada dentro del bloque de contenidos Habilidad Motriz y se encuentra relacionada con el primer bloque, a la vez que constituye una evolución de las unidades programadas en 1º, 2º y 3º de E. S.O, referidas a los deportes colectivos en su iniciación y los juegos modificados.

2.- TEMPORALIZACION Aproximadamente 16 sesiones.

4.- OBJETIVOS DIDACTICOS

- Conocer las estructuras del juego: reglamento y terminología.
- Comprender y llevar a la práctica los fundamentos específicos del deporte en cuestión.
- Valorar el trabajo propio y el de los demás aprendiendo a reconocer los resultados obtenidos.
- Manejar correctamente el balón, posibilitando avances importantes, incluso para otros deportes.
- Desenvolverse en el 1: 1 y 2:2 con fluidez, en algunos casos, en el 3:3.

5.- CONTENIDOS a). - Conceptuales

- Conocimiento de reglas básicas del deporte

b). - Procedimentales

- Familiarización con el móvil.
- Experimentación de situaciones tácticas elementales: el apoyo, la colocación, búsqueda de espacios libres, el desmarque.
- Aprendizaje de gestos técnicos básicos que permita ser más eficaz en el juego real
 - : * botes
 - * pases

 - *cambios de dirección *
 - lanzamiento

- Táctica elemental: * 2:1 * 2.2

c).- Actitudinales

- Participación en todas las actividades deportivas - Respeto al reglamento, compañeros y contrarios.
- Aceptación de los diferentes niveles de los participantes

PRIMERO BACHILLERATO

UNIDAD DIDÁCTICA: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

1-INTRODUCCION

Esta unidad es la primera que se aborda en el curso y pertenece al bloque de contenidos de Condición física y Salud.

Esta unidad tiene en cuenta que los alumnos de Bachillerato tienen un nivel medio respecto a este bloque de contenidos, y algunos han vivenciado alguna que otra sesión de un programa de ejercicio físico y salud el curso anterior.

2- TEMPORALIZACION

La 1 evaluación con un total de 16 sesiones aproximadamente o más, en función de la vivencia o no anterior del programa.

4- OBJETIVOS DIDACTICOS

- 1- Destacar el valor que posee la actividad física y el ejercicio moderado y frecuente.
- 2- Reconceptualizar los conceptos de condición física y deporte, orientándolos hacia un enfoque de salud.
- 3.- Profundizar en el conocimiento de los elementos físicos QUE componen la salud relacionándolos con las actividades y las variables: intensidad, frecuencia y duración facilitando la vivencia positiva y satisfactoria..
- 4- Tomar en consideración los riesgos que existen al realizar actividades físicas para convertirlo en criterio de selección de ejercicios y actividades.
- 5- Proporcionar el conocimiento teórico y práctico básico sobre las relaciones entre el ejercicio físico y la salud, que les capacite para la elaboración de su propio programa así como el la reflexión sobre el trabajo realizado.
- 6- Adquirir hábitos perdurables de práctica de actividades físico-deportivas teniendo en cuenta las limitaciones y características particulares de los alumnos.
- 7- Favorecer la confianza y autoestima cuando realizan la actividad física así como la cooperación y participación.
- 8.- Conocer los conceptos básicos de nutrición.- Ficha de alimentación y nutrición-y los principios inmediatos de los alimentos.
- 9- Realizar una dicta adecuada a tener en cuenta cuando realizan ejercicio.. 10.- - Fomentar la capacidad crítica sobre la alimentación.

5- CONTENIDOS

a)- CONCEPTUALES

- 1.- Profundización en la adaptación del organismo ante el ejercicio físico. Parámetros indicadores o técnica de control del esfuerzo físico -
- 2.- Nuevas formas de estiramiento:F.N.P

3- Insistencia en las recomendaciones preventivas y correctivas sobre la realización de ejercicios de fuerza.

4- Planificación de un programa de ejercicio físico y salud que respete las siguientes premisas:

- Registro de pulsaciones.
- Aumento de cargas.
- Variedad de actividades.

5- Recopilación de observaciones diarias del programa en práctica y sensaciones obtenidas.
Conclusiones.

b)- PROCEDIMENTALES

1- Aplicación de ejercicios físicos de fuerza de forma correcta.

2- Ejercitación de los componentes físicos de salud: resistencia cardiovascular, fuerza y flexibilidad mediante la ejecución de tareas y actividades motrices diversas de distinta intensidad

3- Utilización de formas diferentes de trabajo de resistencia cardiovascular.

4- Confección y realización de un programa de ejercicio físico y salud adecuado a su edad y sus posibilidades.

5.- Práctica de estiramientos mediante F.N.P,

e)- ACTITUDINALES

1- Valoración de la salud como concepto más amplio que la simple ausencia de enfermedades.

2- Aceptación de los diferentes niveles de calidad física tanto propia como de los compañeros.

3- Apreciación de los efectos que la práctica sistemática de ejercicio tienen sobre el organismo.

4- Participación en las actividades mostrando interés.

6-CRITERIOS DE EVALUACION

1- Evaluar las capacidades físicas. ¹

VALORACION:

- Inicio de una prueba individual informativa sobre abdominales y carrera continua a ritmo propio.

2- Diseñar y realizar un programa de ejercicio físico y salud atendiendo a las variables: intensidad, frecuencia y duración así como a las actividades que desarrollan el mismo. VALORACION:

- Registro de actividades dirigidas.

- Planificación del programa en el cuaderno de Ed.Física con aumento de cargas y variedad de ejercicios.

- Puesta en práctica.

- Registro de observaciones y sensaciones obtenidas sobre las sesiones de su programa.

3- Incrementar las capacidades o elementos físicos respecto a sí mismos. VALORACION:

- Correcta y segura ejecución de ejercicios de fuerza y flexibilidad en la implementación de su propio programa.

- Ejecución de pruebas finales elegidas por el propio alumno (de resistencia cardiovascular y fuerza muscular) que corroboren el trabajo realizado con la puesta en práctica del programa.

- Evolución y consecución de metas finales propuestas por si mismos - Gráfica de registro de pulsaciones

7- MATERIALES CURRICULARES -

- Ejercicios de estiramientos - Ejercicios de fuerza- Ficha de control del pulso: - Zona de trabajo de cada persona.- Gráfica de la tabla de pulsaciones.

- Juegos de fuerza. -

Otros.

2- Investigación sobre los juegos populares del entorno. 3-

Puesta en práctica de los mismos.

4- Utilización de material novedoso en la práctica de los juegos recopilados.

5- Evaluación de los recursos necesarios para la práctica de los jiteaos, así como su carácter popular y recreativo.

ACTITUDINALES

1- Participación en diferentes tipos de juegos considerando su valor recreativo, funcional, etc...

Z- Mejora y mantenimiento de una actitud de respeto hacia las normas y reglas del juego, sin menospreciar los niveles diferentes de destreza de los participantes.

3- Valoración de la actividad recreativa del juego en sí, con independencia del resultado. 4- Estimulación del espíritu de compañerismo, respeto mutuo, superación y demás valores relacionados con el juego.

5- Admisión de los usos y costumbres diferentes de las distintas comunidades.

5- CRITERIOS DE EVALUACION

1- Participación independencia del nivel alcanzado en actividades fisico-deportivas de carácter recreativo, respetando y valorando los aspectos de relación.

VALORACION:

- Las propias actividades o juegos mediante la observación de las conductas de los alumnos.

- Implicación y participación en los juegos, - Conducta cooperativa.
- Respeto a normas establecidas.

2- Diseñar y dirigir un juego popular VALORACION:

- Información recogida

- Análisis del juego y sus posibilidades. - Variantes del mismo.

- Utilización de material novedoso.

- Grado de implicación-participación en el desarrollo de los juegos.

6- MATERIALES CURRICULARES.

- Material didáctico para el alumno: fichas sobre las diferentes modalidades de los juegos populares.

- Planillas para el juego popular recopilado

UNIDAD DIDÁCTICA: JUEGOS MODIFICADOS DE INVASIÓN. INICIACIÓN AL RUGBY

1-INTRODUCCION

La presente unidad pretende ampliar las experiencias de carácter funcional de los alumnos e introducirlos en otras experiencias de aprendizaje motor específico, orientada hacia el Rugby y sus tareas motrices específicas que le son propias, ampliando los aprendizajes de deportes adquiridos en otros cursos. Se sitúa dentro del bloque de contenidos de Juegos y Deportes.

2- OBJETIVOS GENERALES DE AREA

Corresponden al n' 3 "Reconocer y valorar como rasgo cultural propio las actividades físicas y deportivas habituales en su entorno y en la Comunidad Valenciana, participando en la construcción social y cultural que suponen estas actividades y propiciando el el uso adecuado y el disfrute de los servicios públicos destinados a este fin", n'6'4 Incrementar sus posibilidades de ejecución y rendimiento, desarrollando sus capacidades físicas y de aprendizaje motor, perfeccionando su habilidad motriz, adoptando una actitud de responsabilidad y autoexigencia y mostrando autonomía en el proceso de[propio desarrollo motor." y n' 7 "Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en actividades físicas y deportivas, cooperando en las tareas de equipo, respetando y valorando los aspectos de relación que tienen estas actividades y mostrando actitudes de no discriminación.

3- TEMPORALIZACION

Consta de 14 sesiones aproximadamente para su realización.

4- OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- 1- Lograr la pérdida del miedo al contacto.
- 2- Adquirir y mejorar la capacidad de organizarse individual y colectivamente.
- 3- Desarrollar la capacidad de correr decidido con el balón o de oponerse directamente al jugador que lo lleva (nivel individual).
- 4- Establecer un proceso de colaboración tanto para ganar la posesión del balón en melés O o touches como para utilizarlo, buscando los espacios libres por medio del pase (nivel colectivo).
- 5- Cooperar para oponerse al equipo contrario (nivel colectivo).
- 6- Superar los miedos del Rugby y del contacto como elemento consustancial a él.
- 7- Elaborar acciones colectivas de cooperación y confrontación tras la comprensión del juego.

5.-CONTENIDOS

a}- CONCEPTUALES

1- Principales reglas o principios del "Rugby a 8":

- Delimitación del campo: 40 x 60. - Ensayo.
- Tocado -(sustituto del placaje)-.

Educación Física Programación Didáctica Curso 2001/2002

- Puesta del balón en juego. - Fuera de juego.
- Saque de centro. - Melé.
- Touche.

2- Comprensión de los derechos y deberes de los jugadores en el juego.

3- Comprensión del juego, del medio cambiante, percibiendo y analizando las situaciones para la toma posterior de decisiones.

b)- PROCEDIMIENTALES

- 1- Familiarización con el medio y el móvil. La carrera con el balón y el ensayo.
- 2- Utilización de espacios reducidos para facilitar el contacto.
- 3- Descubrimiento de la realidad del juego a través de situaciones pedagógicas provocadas por la progresiva introducción de las reglas.
- 4- Adaptación e iniciación al tocado y la puesta en juego. Resolución de situaciones uno contra uno.
- 5- Utilización del pase: descubrimiento progresivo del compañero y la solución de problemas dos contra uno.
- 6- Continuidad del juego con el avance y el apoyo.
- 7- Ajuste de respuestas motrices: juego desplegado-agrupado en función de contexto: estrategias.
- 8- Práctica de la melé y la touche según corresponda al juego.

e)- ACTITUDINALES

- 1- Apreciación y resolución de problemas efectivos: el contacto mediante el tocado., respetando las reglas relacionadas con él y los adversarios.
- 2- Fomento de la comunicación y la cooperación dejando aparte el egocentrismo.
- 3- Aceptación de las reglas de esta iniciación al deporte del Rugby

6- CRITERIOS DE EVALUACION

- 1- Participar con independencia del nivel alcanzado en las actividades deportivas, respetando y valorando los aspectos de relación.

VALORACION

- El grado de implicación y participación en el desarrollo de la actividad. - La conducta cooperativa con los demás compañeros.
- La actitud no discriminatoria.

- El respeto por las normas establecidas.

2- Diseñar y dirigir un tipo de ejercicio empleando los conocimientos adquiridos previamente.

VALORACION:

- Elaboración de un tipo de actividad referente al rugby, teniendo en cuenta los objetivos, las posibilidades y los recursos necesarios y disponibles para dirigirla.
Educación Física. Prácticum de Programación Didáctica. Curso 2001/2002

- Respeto a la exposición y dirección.

3- Haber perfeccionado las habilidades específicas correspondientes a este deporte, mostrando eficacia, y sobre todo táctica en la resolución de las situaciones que plantea su práctica.

VALORACION:

- Observación y análisis de los comportamientos en los diferentes juegos base. - La actitud ante los problemas que el juego plantea.
- Observación de ejecuciones en situación de juego: nivel de habilidad y de comportamiento táctico.
- Torneo cuestionándose las preguntas: "¿Conocen y respetan las normas? ¿Corren decididos hacia adelante con el balón?

¿Se oponen directamente al avance del contrario? ¿Colaboran para cooperar u oponerse? - ¿Existe intencionalidad en el pase? - ¿Son eficaces los pases? "

7- MATERIALES CURRICULARES

Material del profesor. Video,cámara de video, tiza, pizarra. Material didáctico para el alumno: Apuntes rugby

UNIDAD DIDÁCTICA: EXPRESIÓN CORPORAL Y DANZA. INICIACIÓN A LA COREOGRAFÍA

1- INTRODUCCION

Esta unidad pertenece al bloque de contenidos expresión y comunicación motriz y trata de reforzar comportamientos cooperativos, de libertad y capacidad de logros expresivos.

2- OBJETIVOS GENERALES DE AREA

Nº1 " Conocer los elementos funcionales y expresivos de la persona, así como los mecanismos fisiológicos de adaptación a la práctica sistemática de actividades físicas." N 9 "Utilizar y valorar la capacidad expresiva del cuerpo y del movimiento en la actividad cotidiana y en las diversas manifestaciones artísticas y culturales, con los medio de comunicación y expresión creativa, apreciando criterios estéticos, personales y culturales."

2- TEMPORALIZACION

La duración de la unidad será de 14 sesiones

3- OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- 1- Avanzar en el conocimiento de uno mismo mediante secuencias de movimiento expresivas.
- 2- Adquirir y ejercitar la capacidad de percepción del entorno y las posibilidades de contacto con el entorno.
- 3- Conocer las diferentes modalidades de volúmenes: real, imaginario, cuerpo como volumen.
- 4- Diferenciar y expresar actividades globales, lentas y localizadas en segmentos concretos del cuerpo.
- 5- Practicar las modalidades del ritmo: individual, colectivo, pulso lento, mediano, rápido y sus formas de enlace.
- 6- Utilizar varias técnicas de expresión
- 7- Presentar una composición expresiva que desemboque en una coreografía.

4.- CONTENIDOS

a)- CONCEPTUALES

- 1- El cuerpo y su lenguaje; conocimiento de las zonas de comunicación del ser humano.
- 2- Diferencias entre expresión-actividades no propiamente de expresión.
- 3- Concepto de expresión y expresión corporal.
- 4- Elementos y recursos expresivos del cuerpo y del movimiento: las cualidades expresivas.
- 5- toma de conciencia del propio cuerpo y el interior propio,

B)-PROCEDIMENTALES

- 1- Exploración y ejercitación de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento: realización de acciones básicas de expresión.
- 2- Actividad corporal de carácter expresivo: utilización de los elementos dinámicos de la persona (cuerpo, voz, grupo, espacio, objetos) para favorecer y desarrollar la capacidad de expresión, la creatividad y la comunicación.
- 3- Trabajo sobre la orientación espacial, el esquema corporal, el ritmo, el training, la dramatización, los volúmenes reales, imaginarios y el cuerpo como volumen.
- 4- Experimentación de diferentes situaciones precisando los nuevos conocimientos.

- 5- Elaboración y representación de composiciones dinámicas y corporales: danza individuales o colectivas, con intención expresiva y comunicativa.

c)-ACTITUDINALES

- 1- Deshinibición y mejora en la comunicación con los demás mediante la aproximación y el conocimiento.
- 2- Desarrollo de la cooperación, la tolerancia y la participación.
- 3- Evolucionar en dificultades y posibilidades de relación.
- 4- Valoración de la expresividad en la ejecución de los diferentes movimientos

5- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1- Elaborar de manera individual o colectiva, composiciones corporales con el propósito de transmitir un mensaje a los demás.
 - Composición corporal expresiva utilizando una técnica expresiva: danza.

VALORACIÓN:

- Trabajo escrito con la inclusión de un esquema: ejercicios, tiempo, anotaciones, música - Creatividad y originalidad.
- Plasticidad y estética, la armonía, coordinación en grupo y con la música
- Utilización de soportes: vestuario, máscaras, materiales, escenografía.
- Control del movimiento.

- Sensibilidad expresiva manifestado y nivel de comunicación establecido.

2- Registrar las sensaciones experimentadas

VALORACIÓN:

- Anotaciones de las sensaciones y reflexiones a lo largo de las sesiones junto con el contenido principal de la misma.

6- MATERIALES CURRICULARES

Material del profesor. recursos musicales y audiovisuales. Material didáctico del alumno-
Ficha montaje: orientaciones de danza y expresión.

- Cassettes de música diversa

* ORIENTACIONES METODOLOGICAS

Las ESTRATEGIAS METODOLOGICAS utilizadas van desde la técnica de instrucción Directa hasta la de Búsqueda y los estilos más utilizados en cada unidad son:

1- Programa de Ejercicio físico y salud: asignación de tareas, enseñanza recíproca y programa individualizado sobretodo.

2- Acrogimnasia: Resolución de problemas y creatividad.

3- Danza y expresión: Asignación de tareas, resolución de problemas y creatividad. 4-

Juega al Rugbyto: Resolución de problemas, asignación de tareas, principalmente. En las sesiones y en función del contenido que se trabaje, pueden mezclarse diferentes estilos

* INSTRUMENTOS DE

EVALUACION 1- Procedimientos de observación:

- Observación directa con registros anecdóticos (Actitudes y procedimientos), 2- Procedimientos de experimentación:

- Pruebas de ejecución: Carrera continua, composición de acrogimnasia, filmaciones de las composiciones de expresión o de actividades con música y del torneo rugbyto.

2º DE BACHILLERATO (OPTATIVA)

UNIDAD DIDÁCTICA: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ESPECIFICO

1.- INTRODUCCIÓN

Esta unidad pretende desarrollar la autonomía de actuación de los alumnos mediante un planteamiento no directivo de las actividades, que propicie la aplicación de conocimientos adquiridos en etapas anteriores, reforzándolos y profundizando en ellos.

Los alumnos, por tanto, establecerán su programa de condición física según sus posibilidades, preferencias y posibilidades del centro.

Los ejemplos de programas a seguir, entre otros, son:

- Preparación de pruebas de acceso al IVEF.
- Programa de duatión.
- Programa de patines.
- Programa de bicicleta.
- Preparación de ayuda a la especialidad de carreras dentro del atletismo,
- Programa de mantenimiento.
- Programa específico de aeróbic.

2.- OBJETIVOS GENERALES DE ÁREA

N 4 : Programar y llevar a cabo un programa de actividad física, resolviendo los problemas de organización, dirección, control y evaluación que su desarrollo conlleva.

N 6: Prevenir las repercusiones negativas que sobre el organismo puede tener la práctica de actividades físicas y deportivas, disminuyendo los factores de riesgo.

3.- TEMPORALIZACION

La duración de la unidad será de 28 sesiones.(4 semanales- 7 semanas) aproximadamente.

4.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- 1- Elaborar y llevar a la práctica un plan personal de entrenamiento de la condición física
- 2- Conocer los aspectos más importantes. a prever en la planificación de un programa de condición física: evaluación inicial, objetivos, medios, sistemas de entrenamiento, temporalización.
- 3- Conocer y utilizar con autonomía, los sistemas y ejercicios para la mejora de la condición física.
- 4.- Incrementar las capacidades físicas acercándose o consiguiendo los objetivos marcados en el plan de trabajo.
- 5.- Favorecer la adquisición de hábitos perdurables de práctica de actividades físico-deportivas teniendo en cuenta las limitaciones y características particulares de los alumnos, así como sus preferencias de programa.
- 6- Favorecer la absoluta autonomía en la realización de actividad física e insistir en la cooperación y participación.
- 7.- Conocer y experimentar nuevos métodos de desarrollo de la flexibilidad.

- 8.- Favorecer la selección de actividad tras el diálogo con el profesorado, de los métodos de entrenamiento más convenientes de acuerdo a sus objetivos, situación personal, medios, tiempo disponible.

5.- CONTENIDOS DE LA UNIDAD

- a)- CONCEPTUALES

1- Principios del entrenamiento de la condición física. Mecanismos de adaptación de los - sistemas del organismo a la actividad física.-'

2- Pautas para la elaboración de un programa específico de ejercicio físico y condición física.

3- Planificación de un programa individualizado respetando los conocimientos de años - anteriores sobre dinámica de cargas, control del esfuerzo

4.- Conocimiento de nuevos métodos de flexibilidad: - Nuevo método activo; con - contracción excéntrica.

5.- Sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas.

6.- Evaluación de la condición física. Pruebas de aptitud física:

IVEF, EUROFIT, otras. b)- PROCEDIMENTALES

1- Ejercitación de los componentes físicos de salud: resistencia cardiovascular, fuerza y flexibilidad mediante la ejecución de tareas y diversas de diferente intensidad, elegidas por si mismos.

2- Confección de un programa de ejercicio físico específico adecuado a su edad , posibilidades y preferencias.

3- Utilización de métodos de trabajo diferentes en la puesta en práctica del programa.

4- Registro de ejercicios específicos de fuerza muscular y flexibilidad, así como de las pulsaciones en las actividades de resistencia.

5.- Experimentación de los nuevos métodos de flexibilidad.

6.- Realización de test de condición física. Análisis e interpretación de resultados y valoración de las necesidades individuales.

7.- Elaborar y realizar un. -plan de entrenamiento de la condición física. atendiendo a la dinámica de cargas y utilizando los sistemas de desarrollo de la condición física, adecuados a los objetivos marcados y a los medios que poseemos.

- e)- ACTITUDINALES

1- Valoración del ejercicio como componente de salud.

2- Aceptación de los diferentes niveles de cualidad física tanto propia como de los compañeros.

3- Apreciación de los efectos que la práctica sistemática de ejercicio tienen sobre el organismo.

4- Participación en las actividades mostrando interés.

5.- Adquisición de hábitos perdurables de práctica de ejercicio planificado y sistemático

6.- Ser capaz de juzgar los distintos métodos de entrenamiento, seleccionando aquellos que resulten más convenientes a los objetivos y medios marcados.

6.- CRITERIOS DE EVALUACION

1- Programar el desarrollo del ejercicio físico para uno mismo, considerando los elementos imprescindibles para su adecuada planificación.

2- Incrementar las capacidades físicas de acuerdo a sus necesidades particulares

VALORACIÓN

: - Cuaderno.

- Prueba inicial de información.

- Planificación. Desarrollo obtenido y nivel alcanzado según el mínimo establecido en el propio plan de trabajo.

- Utilización correcta de ejercicios de fuerza y flexibilidad. - Prueba teórico-práctica.

- Plan personal de mejora de condición física. Trabajo escrito. Se valorará la coherencia, con los objetivos, el realismo de acuerdo a los medios y tiempo disponible, la adecuada planificación de cargas. Otros aspectos: presentación, limpieza.

- Fichas diarias de trabajo de clase, de acuerdo con el plan general.

Observación sistemática: asistencia, interés, participación.

- Autoevaluación: análisis de los progresos y metas conseguidas de acuerdo al plan trazado previamente.

7- MATERIALES CURRICULARES Material didáctico para el alumno:

- Ficha de control del pulso: - Zona de trabajo de cada persona.

- Gráfica de la tabla de pulsaciones y reflexiones sobre la misma. - Métodos y sistemas de trabajo de las cualidades físicas.

- Planilla de ejercicios de F.N.P

- Planilla de ejercicios de estiramientos con contracción excéntrica.

- Ejemplo de programa de resistencia y fuerza, tanto para deportistas como de mantenimiento.- Tablas de ejercicios de fuerza, flexibilidad y velocidad. Programa de fuerza explosiva del tren inferior y aceleración a los alumnos que necesitan su potenciación para la consecución de sus objetivos.

DENTRO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO SE ENCUENTRAN UBICADAS DOS SUB-UNIDADES DIDÁCTICAS :

LA RELAJACIÓN Y LA RESPIRACIÓN Y ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

La siguiente unidad corresponde a 2º curso de Bachillerato. Nos situamos en la Enseñanza secundaria post-obligatoria donde la asignatura de Ed. Física es optativa y este nivel académico le corresponde a edades aproximadas de 17- 18 años.

Se lleva a cabo paralela a la de programa de ejercicio físico y salud, por tanto, el plan de actuación a seguir será que simultaneando con las prácticas de ejercicio físico, se informa sobre los contenidos relacionados con la relajación-respiración.

La justificación de ubicar dentro de otra unidad: ejercicio físico y salud, la de relajación, se debe a la importancia de saber utilizar autónomamente alguna técnica de relajación, la que mejor se adapte a cada uno, para -CONTROLAR EL TONO MUSCULAR Y LA TENSIÓN EMOCIONAL derivada de otras actividades más intensas, mostrando a su vez una actitud favorable hacia las mismas como medio para MEJORAR LA SALUD FÍSICA Y MENTAL. El programa de ejercicio físico y la relajación constituyen uno de los centros privilegiados de atención al cuerpo; desde el punto de vista pedagógico, psicológico y por tanto, es preciso potenciar la reflexión crítica sobre lo que practican.

Dentro de la programación anual se sitúa en la primera evaluación si bien los conocimientos de la relajación podrán aplicarse a posteriores unidades.

2.- OBJETIVOS GENERALES DE ÁREA

N 10: " Utilizar y valorar las técnicas de relajación como un medio de conocimiento y desarrollo personal y de mejora de la disposición física y mental para actuar con equilibrio en las distintas situaciones de la vida diaria".

3.- TEMPORALIZACIÓN

El periodo de aprendizaje de los contenidos tendrá una duración aproximada de 4-5 sesiones (sin tener en cuenta que la relajación puede utilizarse en otras unidades)

4.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS

1- Conocer las nociones de relajación y la importancia de la respiración.

2- Realizar ejercicios de respiración como vehículo para la consecución de un estado de relajación-distensión.

3- Tomar conciencia de nuestro propio cuerpo,

4- Buscar posturas facilitadoras para la realización de la relajación.

5- Conocer los diferentes métodos de relajación: individual, parejas, Jacobson, Schultz. 6- Utilizar las técnicas aprendidas en función de la práctica realizada previamente.

5- CONTENIDOS

a)- CONCEPTUALES

- 1- Conocimientos sobre la historia de la relajación.
- 2- Conocimiento de los conceptos básicos de la relajación.
- 3- Conocimiento de los principales métodos de relajación.
- 4- Adquisición del conocimiento de la respiración.
- 5- Extracción de conclusiones de las actividades prácticas.

b)- PROCEDIMENTALES

- 1- Realización de ejercicios de respiración.
- 2- Experimentación de los diferentes métodos de relajación.
- 3- Utilización de los conocimientos de la respiración y relajación de acuerdo a las necesidades propias.

e)- ACTITUDINALES

- 1 - Adaptación a los nuevos conocimientos.
- 2- Fomento de la sensibilidad ante los nuevos conocimientos.
- 3- Respeto a los compañeros ante las ideas diferentes y nuevas sobre el tema en cuestión.

6.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- a.)- Utilizar de manera autónoma alguna técnica de relajación para controlar el tono muscular y la tensión emocional, mostrando una actitud favorable como medio para la mejora de la salud física, mental y social.

VALORACIÓN:

- El grado de conocimiento y autonomía alcanzado en la aplicación de la técnica de relajación, mediante observaciones del profesor, el análisis de la actividad y la autoevaluación del alumno.
- La evolución del proceso a través de fichas de autoevaluación.
- la actitud hacia la actividad.

7.- ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

Para la enseñanza de técnicas de relajación se utilizan técnicas más directivas, de instrucción directa, para posteriormente utilizar otras donde existe más autonomía por parte del alumnado

- ### 8.- MATERIALES CURRICULARES - Planillas de relajación.
- Música suave..

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1.OBJETIVOS GENERALES

Adoptar una actitud crítica ante prácticas que tienen efectos negativos en la salud individual y colectiva

2.OBJETIVOS DIDÁCTICOS

Conocer los principios y conceptos básicos de la nutrición en general y relacionada con la actividad física en particular:

3.CONTENIDOS

CONCEPTUALES:

- Conocer aspectos específicos del aporte energético y el ejercicio físico : obtención de energía(vía aeróbica- anaeróbica), hidratación, horario, ejemplo de dietas, relleno de depósitos... -

PROCEDIMENTALES :

- Utilizar las tablas de composición de los alimentos y de gasto energético, para analizar y valorar la propia dieta semanal.

EVALUACIÓN

- Trabajo dirigido de análisis de su dieta - Examen teórico

UNIDAD DIDÁCTICA: ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS

1.- INTRODUCCIÓN

Las actividades lúdicas, divertidas, se recrean por si mismas -(Aunque veces, no se logre) Deben cumplir la condición de gozosas, aparte de que, además, de ellas, se deriven otros resultados. Estas actividades se relacionan con el juego y el ocio y por tanto, nos ofrecen un conjunto global del juego si recordamos la unidad de juegos populares en 1º de Bachiller.

Tienen la característica. del autotelismo, es decir, poseen una finalidad en ella mismas, por el atractivo que comporta la propia actividad. Dan importancia a la participación, más que al resultado final; por tanto, hacen renacer valores educativos como la comunicación social, la creatividad, la diversión, la coeducación, la cooperación, la imaginación y el esfuerzo.

2.- OBJETIVOS DE ÁREA

N 3): Analizar críticamente los distintos tipos de actividades físicas deportivas, así como los fenómenos socioculturales relacionados con esta actividades, reconociendo las relaciones existentes entre el valor y el significado que se le otorga a lo corporal, las funciones atribuidas al ejercicio físico y la formas culturales de actividad física practicadas, e identificando las influencia que sobre las mismas ejercen otros intereses y ámbitos de la actividad social.

3.- TEMPORALIZACIÓN

Duración aproximada de 16 sesiones.

4.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- 1- Conocer el concepto de recreación, los fundamentos y las características de las actividades recreativas.
- 2- Conocer la diversidad de actividades lúdicas
- 3- Comprender la importancia del juego en sus múltiples facetas y reflexión acerca de los mismos.
- 4- Vivenciar diferentes modalidades recreativas.
- 5- Programar actividades recreativas para sí mismo y un grupo de persona determinado, considerando los factores esenciales para tal planificación.
- 6- Dirigir las actividades recreativas, diferenciando sus diferentes modalidades. - animación, - juegos populares, actividades recreativas con un mismo y en compañía, actividades recreativas en diferentes medios.- actividades recreativas en grupo., con una finalidad determinada: la recreación.- Actividades recreativas con materiales.
- 7- Favorecer el carácter recreativo de los juegos y la participación en las diversas actividades.

5.- CONTENIDOS

a)- CONCEPTUALES

1. La recreación

2. El juego. Teorías sobre el juego,

3 Actividades recreativas

a- Planificación de actividades recreativas dentro del contexto escolar y horario de clase junto al grupo de clase en cuestión.

b- Planificación de actividades recreativas para realizar en el centro, fuera del horario escolar.

b)- PROCEDIMENTALES

1- Experimentación de diferentes actividades recreativas. - Juegos de animación - Juegos populares

- Actividades recreativas con materiales, en grupo, con uno y consigo mismo, en diferentes medios.

2- Utilización de material novedoso en la práctica de las actividades recreativas.

3- Evaluación de los recursos necesarios para la práctica de las actividades recreativas.

e)- ACTITUDINALES

1- Participación en diferentes tipos de actividades considerando su valor recreativo, funcional, etc....

2- Mejora y mantenimiento de una actitud de respeto hacia las normas y reglas de las actividades, sin menospreciar los niveles diferentes de destreza de los participantes.

3- Valoración de la actividad recreativa, del juego en sí, con independencia del resultado. 4- Estimulación del espíritu de compañerismo, respeto mutuo, superación, participación.

6- CRITERIOS DE EVALUACION

1- Planificación de actividades físicas con carácter recreativo para sí mismo y un grupo de practicantes, teniendo en cuenta el diseño de la actividad, los recursos, organización del grupo, etc...

VALORACION:

- Análisis de las posibilidades de las actividades recreativas. - Viabilidad de variantes alternativas.

- Nivel de planificación para el desarrollo de dichas actividades - Prueba teórico-práctica.

- Dirigir las actividades físicas recreativas utilizando procedimientos y pautas de actuación convenientes.

VALORACION:

- Nivel de implicación.

- Nivel de eficacia en la función desempeñada.

UNIDAD DIDÁCTICA : JUEGOS Y DEPORTES POPULARES. PELOTA VALENCIANA

1- NOTIFICACIÓN

Como deporte de la Comunidad Valenciana y por su fácil realización, consideramos que tratar esta unidad supone dar a conocer a los alumnos un juego popular que es, a su vez, un deporte de adversario de gran riqueza motriz. La pelota desarrolla habilidades motrices tanto generales como específicas. Los diferentes niveles de exigencia se ven favorecidos por las distintas modalidades, así como por la flexibilidad con que pueden ser tratados aspectos tales como las medidas del terreno de juego, el peso de la pelota, la sujeción a las reglas...

Y además, favorece la experiencia coeducativa en los centros ya que se extiende a todos los alumnos sin diferencia de sexo. No pretendemos crear profesionales de la pelota, sino simplemente ofrecer una práctica accesible a los alumnos dando a conocer un juego y deporte que se practica habitualmente en la Comunidad Valenciana.

2- UBICACIÓN DE LA UNIDAD GENERAL EN LA PROGRAMACIÓN

Esta unidad la introducimos en el tercer trimestre y resulta una extensión de la unidad de juegos populares del primer curso de Bachiller donde ya se ubican juegos de pelota. El motivo es dar a conocer de forma más específica la práctica con sus diferentes modalidades.

Está situada en el bloque de JUEGOS Y DEPORTES, dentro de las habilidades motrices específicas, siendo un fenómeno cultural y social como deporte y juego habitual en el entorno.

3- OBJETIVOS GENERALES

Del objetivo general nº5 de la Comunidad Valenciana " participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas, desarrollando actitudes de cooperación y respeto, valorando los aspectos de relación que tienen las actividades físicas y reconociendo como valor cultural propio los deportes y juegos autóctonos que le vinculan a la Comunidad Valenciana", extraemos el tema de trabajo: JUEGOS Y DEPORTES POPULARES: LA PELOTA VALENCIANA.

4- TEMPORALIZACIÓN

Esta unidad consta de 14 sesiones aproximadamente.

SOBJETIVOS DIDÁCTICOS

- 1 - Conocer las características básicas del terreno de juego.
- 2- Realizar de forma autónoma actividades de calentamiento específico.
- 3- Desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo-motrices, así como habilidades específicas de este deporte, tales como, el saque, los golpes,etc.
- 4- Aplicar estas habilidades a situaciones reales de juego.
- 5- Favorecer la cooperación mediante el juego de dobles y 3:3-4:4. 6- Responder con estrategias dentro del contexto real de juego.
- 7- Ejecutar diferentes tipos de golpes y aplicarlos a juegos de oposición.8- Orientarse correctamente a la trayectoria del móvil con una intención.
- 9- Desarrollar autonomía y confianza en las propias acciones y respetar igualmente las acciones del compañero.
- 10- Conocer y respetar las reglas del juego de

cualquier modalidad. 6- CONTENIDOS

a}- CONCEPTUALES

- 1 - Conocimiento del calentamiento específico para tal deporte.
- 2- Reconocimiento de las reglas básicas de los juegos propuestos.
- 3- Comprensión de los distintos espacios del juego y de la instalación: escalera -si la hubiera o gradas- y cuerda
- 4- Conocer los juegos y deportes tradicionales en la zona de

influencia del alumno. b)- PROCEDIMENTALES

- 1- Utilización de reglas para la organización de situaciones colectivas de juego.
- 2- Utilización de estrategias básicas en situaciones más complejas que implican selección perceptiva, anticipación y elaboración de estrategias de decisión y ejecución.

3- Adquisición y perfeccionamiento de habilidades específicas.

4- Aplicación de habilidades específicas en contextos reales de juego 5- Práctica del juego individual, dobles y triples-cuartetos. 6- Mejora de la capacidad física mediante el juego.

c)- ACTITUDINALES

1- Aceptación de las propias limitaciones y la de los compañeros.

2- Cooperación con los compañeros para la consecución de fines comunes. 3- Aceptación de normas.

4- Participación en las actividades con interés.

5- Respeto a las reglas del juego.

7- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1- Comprobar si conocen y aplican debidamente conceptos técnicos a situación real de juego.

2- Mostrar actitudes como la deportividad y el compañerismo con el resto de los participantes.

3- Observar si se resuelven problemas de decisión planteados en la realización de este deporte.

8- ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

Para la enseñanza de la técnica, se utiliza la Instrucción directa y como estilo de enseñanza, la asignación de tareas y para situaciones similares al juego real, la técnica de Búsqueda y el estilo de resolución de problemas.

5.- EVALUACIÓN

- Elaboración de juegos o un circuito por parte de los alumnos para comprobar el nivel de comprensión del mismo deporte.

6.- METODOLOGÍA

Dentro de todas las unidades didácticas se utilizan métodos diferentes según la progresión del trabajo en las clases prácticas.

Los estilos de enseñanza utilizados van desde el mando directo, asociación de tareas,

Programa individualizado **grupos** reducidos - dinámica de grupos - búsqueda guiada mediante juegos y creatividad.

UNIDAD DIDÁCTICA: HOCKEY-SALA

1- JUSTIFICACIÓN

Según la clasificación de los juegos deportivos de Len Almond que aparece en el libro Nuevas Perspectivas Curriculares de Educación Física, el hockey es un juego deportivo de invasión que consiste en que cada uno de los dos equipos en juego, tratará de obtener su meta con el móvil de juego, tantas veces como sea posible y sin que el otro equipo lo haga más veces.

En el mismo existe una modificación de los elementos para la elaboración del juego: material, equipamiento, área de juego, una prioridad de principios tácticos, una globalidad del juego donde la técnica se reduzca, se simplifique, una presentación de situaciones de juego y un juego deportivo con la utilización de situaciones específicas. Por estas razones, creemos importante la enseñanza de este deporte novedoso en el ámbito escolar.

3- OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- 1- Valorar el componente instrumental: el uso de material específico hace posible un protagonismo en el alumno y le estimula hacia el dominio de destrezas básicas.
- 2- Valorar el componente social con la creación de situaciones de cooperación y oposición.
- 3- Valorar el componente intelectual determinado por las situaciones propias del y activar decisiones hacia respuestas correctas.
- 4- Valorar el componente lúdico que aporta un aprendizaje de la comunicación, expresión y relación con los demás.
- 5- Desarrollar la capacidad perceptiva y la toma de decisiones para aplicar determinadas habilidades y determinar el momento y forma de realizarlas.
- 6- Adaptar los esquemas motores a las limitaciones y posibilidades en la manipulación del stick.

4- CONTENIDOS

A).- CONCEPTUALES

- 1- Conocimiento de la empuñadura básica
- 2- Conocimiento de los mecanismos para darle impulso con potencia y dirección adecuada en función de un objetivo.
- 3- Comprensión del juego colectivo.

B).- PROCEDIMENTALES

- 1-Familiarización con el móvil y el espacio determinado..
- 2- Manejo del stick y control sobre el movimiento de la bola,
- 3- Enriquecimiento de coordinaciones motrices sencillas y control del stick como prolongación del cuerpo.
- 4- Dominio del espacio propio y compartido-, con y sin posesión de la bola.

- 5- Desarrollo de habilidades del hockey: desplazamientos, lanzamientos, recepciones, control y protección-recuperación de la bola.
- 6- Incremento y ampliación del campo visual, descubriendo a los compañeros
- 7- Invención de juegos con el material de esta unidad.

Y

UNIDAD DIDÁCTICA: PROBLEMAS DE SALUD EN LA PRÁCTICA FISICO-DEPORTIVA

INTRODUCCIÓN

Pretendemos en esta unidad conocer las principales patologías que nos encontramos en la práctica del ejercicio físico y orientar a los alumnos hacia una participación activa en la conservación y mejora de la salud preventiva. Si llega el momento, proporcionar unas pautas simples de actuación en primeros auxilios.

Dejando claro que nuestra labor no es la del profesional de la medicina sino de un educador que tiene a su alcance unos conocimientos básicos.

OBJETIVOS GENERALES

-Adoptar una actitud crítica ante la práctica que tiene efectos negativos para la salud. - Conocer los elementos funcionales y expresivos de las personas y los mecanismos fisiológicos de adaptación a la práctica sistemática de las actividades físicas.

TEMPORALIZACIÓN : 5 Sesiones.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS.

-Capacitar al alumno de conocimientos básicos de primeros auxilios.

-Conocer los contenidos teóricos (anatómicos , fisiológicos) que justifican dichas técnicas.

-Identificar y delimitar la realidad de un accidente y sus posibles consecuencias.

-Mejorar los valores de autonomía y autocontrol en situaciones no habituales.

CONTENIDOS

A, CONCEPTUALES:

-Anatomía de las principales articulaciones:Hombro, rodilla,tobillo.

-Sistema óseo. Roturas.

- Sistema músculo tendinoso: Calambre, contractura, rotura distensión articular.
- Sistema cardio-vascular: Arritmias, taquicardias, golpe de calor, soplo. -Sistema respiratorio: Asma.
- Sistema metabólico : Diabetes, anemia, obesidad.

PROCEDIMENTALES

- Dominio básico de las técnicas de primeros auxilios vistas en clase.

UNIDAD DIDÁCTICA: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA.

INTRODUCCIÓN

Continuando con la línea trabajada en la primera unidad donde la autonomía personal y el análisis crítico son elementos importantes a la hora de construir la propia educación, se trata de que ellos elaboren y apliquen un programa de organización y participación en una actividad física deportiva. Consideren recursos y espacios que los envuelven y presenten alternativas y propuestas.

OBJETIVOS GENERALES

- Valorar la actividad física como elemento favorecedor del desarrollo personal y la salud.
- Participar con independencia del nivel en actividades físico-deportivas, cooperando en el trabajo valorando el aspecto de relación.
- Reconocer y valorar como hecho cultural las actividades físico-deportivas, su participación en la construcción social y cultural.

TEMPORALIZACIÓN: 12 SESIONES

OBJETIVOS DIDÁCTICOS.

- Ser capaz de organizar un programa de una actividad deportiva en el centro o su entorno y llevarla a la práctica.
- Lograr la integración en un equipo de trabajo.
- Lograr autonomía en la gestión y puesta en práctica de la unidad.

CONTENIDOS

-Exposición general de la unidad libremente elegida .La actividad será de consenso entre varios o todos alumnos de la clase.

-Información escrita de las actividades de acuerdo a aspectos técnico s, tácticos de la unidad.

-Organización y participación en la unidad.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

-Trabajo sobre la unidad y las actividades diarias a realizar.

-Participación, siguiendo la programación de actividades previstas.

MATERIAL

Esquema que realiza el profesor de la unidad del deporte elegido,con los aspectos que él considera importante trabajar.

Libros y material del seminario.

UNIDAD DIDÁCTICA: LA ORIENTACIÓN

INTRODUCCIÓN

Consideramos la actividad física en el medio natural como parte fundamental de nuestra programación.

La orientación como unidad didáctica, es una unidad que se desarrolla

mayoritariamente en el centro y su entorno pero que tiene continuidad en las salidas a la naturaleza.

Nuestro objetivo es que tengan unos conocimientos generales sobre esta necesidad

básica de todo ser vivo como es orientarse en el espacio. Disfruten practicando actividad física en el medio natural con seguridad y respeto del entorno y que conozca una modalidad deportiva.

OBJETIVOS GENERALES

- Participar con independencia del nivel de destreza alcanzado en actividades deportivas y recreativas.
- Planificar el mantenimiento de su condición física y habilidad motriz con actividades físico deportivas que contribuyan a satisfacer sus necesidades en el tiempo libre.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer los conceptos e instrumentos básicos relacionados con la orientación.
- Realizar prácticas de orientación en un espacio con y sin mapa.
- Conocer la relación entre realidad y sus símbolos en el plano.
- entender el plano como representación del terreno.
- Manejo de la brújula.

CONTENIDOS

-Introducción a la orientación.

-Representación gráfica :Mapa (lectura, curvas de nivel,escalas,símbolos...) -La brújula.

- Talonamiento

-La carrera de orientación: controles ,símbolos.....

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

-Participación y ejercicios diarios en clase.

-Examen

MATERIALES CURRICULARES

Apuntes del profesor

16.-. BIBLIOGRAFÍA

- 1 - Devís, J. y Peiró,-C: "Educación para la salud en la Educación física: nuevas perspectivas curriculares" Ed.índe.Barcelona 1992.
- 2 - Unidades Didácticas. Educación Física. Ed. Generalitat Valenciana. 1994.
- 3.- Montesinos, 7.M. Hacia un proyecto curricular de área -Ed. física- Ed.Generalitat valenciana. Valencia 1993
- 4.- Montesinos, J.M Materiales curriculares Ed Física bachillerato Ed Generalitat valenciana. Valencia 1994.
- 5.- Montesinos, J. M. Materiales curriculares Ed Física optativa. Ed. Generatitat valenciana. Valencia 1995
- 6 - Casado Gracia,J.M. y otros. "Fundamentos teóricos para la Enseñanza Secundaria Obligatoria y el Bachillerato". Ed. Pila Teleña. Madrid 1994.
- 7 - Moreno Palos, C. "Aspectos recreativos de los Juegos y Deportes Tradicionales en España Ed.Gymnos.Madrid 1993.
- 8- Virosta A Deportes alternativos. En el ámbito de la E. Física. Ed. Gymnos Madrid 1994
- 9- Bossu, H y Chalaguier, C. La expresión corporal. Método y Práctica. Ed Martínez Roca. Barcelona 1986.
- 10- Stokoe, P y Schächter. La expresión corporal Ed. Paidós. Barcelona 1984. 11.- Calzada, A Educación Secundaria (1º de Bachillerato) Ed. Gymnos. Madrid 12.- Muiisterio de Ed. y Ciencia. Propuestas de Secuencia de Ed. Física.. Ed. Escuela Española. Madrid 1993.
- 13.- González, M. A Manual para la Evaluación en Ed. Física. Ed. Escuela Española. Madrid 1995.
- 14.- Usero, F. Rugby Entrenamiento y Juego* Ed. Campomanes Libros. S.L. Madrid 1993.

OTROS:

- 15.- Grupo Flic-Flac. Educación Física. Fichas y Apuntes.
16. - Memoria del Curso de Formación (1992~93). Educación Física. Ed. Generalitat Valenciana. Conselleria dBducació i Ciència.
- 17 - Usero Martín, F y Rubio Pla, A Juega al Rugby. Escuela Nacional de Entrenadores.Fichas