



### 3) OBJETIVOS GENERALES Y COMPETENCIAS BÁSICAS

(los del Proyecto Circular del

Centro por área)

1. Conocer Y comprender los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo y la incidencia que tienen diversos actos y decisiones personales, tanto en la salud individual como en la colectiva.
2. Formarse una imagen ajustada de sí mismo, de sus características y posibilidades y actuar de forma autónoma valorando el esfuerzo y la superación de dificultades.
3. Relacionarse con otras personas e integrarse de forma participativa en actividades de grupo con actitudes solidarias y tolerantes, libres de inhibiciones y prejuicios.
4. Analizar los mecanismos y valores que rigen el funcionamiento de las sociedades, especialmente los relativos a los derechos y deberes de los ciudadanos.
5. Analizar los mecanismos básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural, valorar las repercusiones que sobre él tienen las actividades humanas y contribuir activamente a la defensa, Conservación y mejora del mismo como elemento determinante de la calidad de vida.
6. Conocer v apreciar el patrimonio natural, cultural, e histórico de Andalucía y analizar los elementos Y rasgos básicos del mismo, así como su inserción en la diversidad de Comunidades del Estado.
7. Conocer v valorar el desarrollo científico y tecnológico, sus aplicaciones e incidencia en el medio físico, natural v social.
8. Conocer y valorar el patrimonio cultural y contribuir activamente a su conservación y mejora, entender la diversidad lingüística y cultural como un derecho de los pueblos y de los individuos, y desarrollar una actitud de interés y respeto hacia el ejercicio de este derecho.
9. Comprender v producir mensajes orales y escritos en castellano, atendiendo a las peculiaridades del habla andaluza, con propiedad, autonomía y creatividad, utilizándolos para comunicarse y organizar el pensamiento.
10. Comprender y expresar mensajes orales y escritos contextualizados, en una lengua extranjera.
11. Interpretar y producir con propiedad, autonomía y creatividad mensajes que utilicen códigos artísticos, científicos y técnicos.
12. Elaborar estrategias de identificación y resolución de problemas en los diversos campos del conocimiento y la experiencia, contrastándolas y reflexionando sobre el proceso seguido.
13. Obtener y seleccionar información, tratarla de forma autónoma y crítica y transmitirla a los demás de manera organizada e inteligible.
14. Conocer las creencias, actitudes y valores básicos de nuestra tradición y patrimonio cultural, valorarlos críticamente y elegir aquellas opciones que mejor favorezcan a su desarrollo integral como persona.

#### COMPETENCIAS BÁSICAS

En el nuestra área trateremos de desarrollar todas las competencias básicas en general, y en especial las siguientes:

La Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; es decir desenvolverse con autonomía y responsabilidad en ámbitos diversos tales como la salud.

La competencia cultural y artistica, sobre todo a través del bloque de contenidos de expresion corporal.

La competencia en autonomía e iniciativa personal, sobre todo para aprender a utilizar su tiempo libre.

### 4) OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

- **Conocer los factores que afectan al calentamiento y las características y pautas de elaboración del calen –tamiento general y específico.**
- **Conocer los fundamentos biológicos de las capacidades físicas básicas .**
- **Elaborar calentamientos generales.**
- **Practicar calentamientos específicos.**
- **Apreciar el efecto positivo que produce en el organismo la práctica de ejercicio físico.**

**Realizar ejercicios de fortalecimiento de los grupos musculares principales, así como de resistencia y de flexibilidad.**

- **Conocer los aspectos técnicos tácticos, históricos y reglamentarios del Badminton**
- **Adquirir destreza en la realización de los medios técnicos- tácticos que conforman el juego del Badminton.**
- **Participar de forma activa y desinhibida, con compañerismo y deportividad en las actividades propuestas.**

- Participar en torneos y en la organización de los mismos.
- Participar y ser responsable en el traslado, montaje y recogida de los materiales empleados en la práctica de actividades y juegos.
  - o Desarrollar las cualidades motrices básicas de coordinación y equilibrio
  - o Perfeccionamiento del esquema corporal.
  - o Participar en la realización de figuras corporales y pirámides de grupo

#### 5) METODOLOGÍA:

Estilos de Enseñanza participativo , cognitivo y transmisores  
 Técnica de enseñanza por instrucción directa y descubrimiento guiado

#### 6) CONTENIDOS POR UNIDAD - TEMA

#### ACTIVIDADES

Generales, de motivación, de refuerzo, de adaptación...

##### Conceptos:

El calentamiento

- factores que afectan al calentamiento
- características y elaboración de calentamiento.

Capacidades Físicas Básicas .

##### Procedimientos:

Elaboración y realización de calentamientos generales y específicos.

Pruebas de evaluación de las capacidades físicas básicas.

##### Actitudes:

Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de ejercicio físico produce en el organismo.

#### TEMA 3: BADMINTON

1.- Aspectos técnicos, tácticos, históricos y reglamentarios sobre el Badminton.

2.- Realización práctica de los medios técnicos-tácticos individuales y colectivos del Badminton.

#### TEMA 4: ACROSPORT 1

- Desarrollar las cualidades motrices básicas de coordinación y equilibrio
- Perfeccionamiento del esquema corporal.
- Participar en la realización de figuras corporales y pirámides de grupo

##### Generales:

- 1.- Calentamientos autodirigido
- 2.- Calentamiento autónomos
- 3.- Carrera continua, Fartlek, entrenamiento en circuito, entrenamiento interválico.
- 4.- Ejercicios de Fuerza: Flexiones por ejemplo
- 5.- Ejercicios de Flexibilidad y de Agilidad. Como ejemplo el espejo y el 4 por 9.

- Actividades de aprendizaje técnico-táctico de Badminton.
- Juegos de aplicación real: 1+1 y 1x1

Ejercicios realizando las figuras y pirámides descritas en las fichas.

## 7) TEMAS TRANSVERSALES:

- **Educación para la salud** ; estos contenidos de Condición Física contribuyen al desarrollo del tema citado.
- **Educación para la igualdad de oportunidades**, se desarrolla a través de los contenidos de Educación Física, ya que se proponen prácticas que tienen como común denominador el trato igualitario y real entre ambos sexos.

## 8) EVALUACIÓN: (criterios, estrategias, procedimiento y memoria)

### CRITERIOS:

- 1.- Realizar calentamientos generales y específicos adecuados a la actividad que practica.
- 2.- Haber incrementado las capacidades físicas básicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.
- 3.- Mostrar una actitud de responsabilidad en el mantenimiento y desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- 4.- Utilizar los indicadores de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad del esfuerzo en las actividades físicas.
- 5.- Analizar los efectos duraderos del entrenamiento que son beneficiosos para la salud, los riesgos, contraindicaciones y prevenciones derivadas de la práctica regular de actividad física.

### PROCEDIMIENTOS:

#### **a) Evaluación Inicial:**

- Test de Condición física :
  - Resistencia aeróbica
  - Fuerza-Resistencia
  - Agilidad
  - Velocidad y Flexibilidad

#### **b) Evaluación Formativa:**

- Utilización del juego conceptual el “Reto Olímpico” para valorar el grado de adquisición de conceptos.
- Observación sistemática del trabajo que se realiza durante las sesiones.
- Supervisión de los trabajos prácticos y teóricos encargados sobre el calentamiento y cualidades físicas básicas, tanto individuales como de grupo.

#### **c) Evaluación Sumativa:**

- Comparación de los datos últimos de los test de Condición Física con los de la Evaluación Inicial.
- Corrección del cuaderno de clase.

#### **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

Contenidos conceptuales 20%. Contenidos Procedimentales 50%. Contenidos Actitudinales 30%

Para aprobar la asignatura tiene que aprobar los tres contenidos, o si suspende uno de los tres apartados que no sea con menos de un 4.

La evaluación en la convocatoria de **Septiembre** corresponderá con unos criterios de calificación de 60% la parte de contenidos procedimentales y un 40% la parte de contenidos conceptuales. Para aprobar y hacer media debe sacar al menos un 4 en cada parte. Suprimiéndose por tanto la parte de evaluación continua.

Los instrumentos de evaluación utilizados serán un examen escrito y/o trabajo escrito para los conceptos, según el contenido pendiente. Para evaluar los procedimientos se utilizará una prueba de ejecución, circuito de habilidades prácticas.

## 9) OBSERVACIONES:

Se organizará una actividad extraescolar de viaje de fin de etapa vinculada con el área de Educación Física, consistente en ir Granada a desarrollar varias actividades culturales, de ocio y deportivas como es la práctica del

Sky durante 5 días.

La Unidad Didáctica relacionada con las actividades en la Naturaleza, esta pendiente siempre de las posibilidades económicas, climatológicas y de otras serie de circunstancias; que repercutirá en su evolución.

Los alumnos que no participen en las actividades extraescolares y complementarias deberán realizar un trabajo indicado por el profesor, a no ser que haya una justificación económica o médica u otra lógica.

La falta de asistencia injustificada a clase durante el curso es causa de perder derecho a la evaluación continua, será de 5 en cada trimestre.

La recuperación de pendientes de 1º se producirá automáticamente al aprobar la asignatura de 2º, y la recuperación de cada trimestre se realizará al principio del siguiente.

Será obligatorio el uso del cuaderno del alumno de Condición Física de Inde.

### **11) ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:**

**La educación física es una asignatura con una gran diversidad de contenidos con lo cual es imposible contentar a todo el mundo, pero sí a la mayoría, y eso se intenta en la programación.**

**Respecto a los alumnos que presenten necesidades educativas especiales se estudiará cada caso y se procederá a realizar las adaptaciones curriculares tanto significativas como no significativas oportunas, en los distintos elementos del currículo.**

### **12) INTEGRACIÓN DE LAS TIC Y USO EN EL AULA:**

**La educación física se caracteriza por ser una asignatura eminentemente práctica, ya que escasamente tenemos dos horas semanales de clase. Aún así se puede utilizar en ocasiones las distintas herramientas que nos ofrecen las TIC: como proyección de video y dvd, desarrollo de actividades con el navegador de Internet, proyecciones con el cañón, etc.**



## 2) BIBLIOGRAFÍA, MATERIALES Y/O MEDIOS DIDÁCTICOS:

*Vernetta,M; López,J; Panadero,F. (1996). El Acrosport en la escuela. Inde. Barcelona Balones de Futbol y Futbol Sala, petos, colchonetas, conos, aros, porterías.*

## 3) OBJETIVOS GENERALES Y COMPETENCIAS BÁSICAS

(los del Proyecto Circular

del Centro por área)

15. Conocer Y comprender los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo y la incidencia que tienen diversos actos y decisiones personales, tanto en la salud individual como en la colectiva.
16. Formarse una imagen ajustada de sí mismo, de sus características y posibilidades y actuar de forma autónoma valorando el esfuerzo y la superación de dificultades.
17. Relacionarse con otras personas e integrarse de forma participativa en actividades de grupo con actitudes solidarias y tolerantes, libres de inhibiciones y prejuicios.
18. Analizar los mecanismos y valores que rigen el funcionamiento de las sociedades, especialmente los relativos a los derechos y deberes de los ciudadanos.
19. Analizar los mecanismos básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural, valorar las repercusiones que sobre él tienen las actividades humanas y contribuir activamente a la defensa, Conservación y mejora del mismo como elemento determinante de la calidad de vida.
20. Conocer v apreciar el patrimonio natural, cultural, e histórico de Andalucía y analizar los elementos Y rasgos básicos del mismo, así como su inserción en la diversidad de Comunidades del Estado.
21. Conocer v valorar el desarrollo científico y tecnológico, sus aplicaciones e incidencia en el medio físico, natural v social.
22. Conocer y valorar el patrimonio cultural y contribuir activamente a su conservación y mejora, entender la diversidad lingüística y cultural como un derecho de los pueblos y de los individuos, y desarrollar una actitud de interés y respeto hacia el ejercicio de este derecho.
23. Comprender v producir mensajes orales y escritos en castellano, atendiendo a las peculiaridades del habla andaluza, con propiedad, autonomía y creatividad, utilizándolos para comunicarse y organizar el pensamiento.
24. Comprender y expresar mensajes orales y escritos contextualizados, en una lengua extranjera.
25. Interpretar y producir con propiedad, autonomía y creatividad mensajes que utilicen códigos artísticos, científicos y técnicos.
26. Elaborar estrategias de identificación y resolución de problemas en los diversos campos del conocimiento y la experiencia, contrastándolas y reflexionando sobre el proceso seguido.
27. Obtener y seleccionar información, tratarla de forma autónoma y crítica y transmitirla a los demás de manera organizada e inteligible.
28. Conocer las creencias, actitudes y valores básicos de nuestra tradición y patrimonio cultural, valorarlos críticamente y elegir aquellas opciones que mejor favorezcan a su desarrollo integral como persona.

### COMPETENCIAS BÁSICAS

En el nuestra área trateremos de desarrollar todas las competencias básicas en general, y en especial las siguientes:

La Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; es decir desenvolverse con autonomía y responsabilidad en ámbitos diversos tales como la salud.

La competencia cultural y artistica, sobre todo a través del bloque de contenidos de expresion corporal.

La competencia en autonomia e iniciativa personal, sobre todo para aprender a utilizar su tiempo libre.

## 4) OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

### TEMA 3 : ACROSPORT I

- 1.- Conocer la clasificación de las capacidades coordinativas e identificarlas en tareas motrices.
- 2.- Mejorar la coordinación dinámica general y el equilibrio corporal a través de actividades gimnásticas.
- 3.-Controlar el cuerpo en situaciones de equilibrio/desequilibrio.
- 4.- Desarrollar la agilidad practicando sobre los distintos ejes corporales.
- 5.- Participar de forma activa y desinhibida, adoptando actitudes de autoexigencia y superación.
- 6.- Respetar las normas de seguridad, con el fin de prevenir lesiones y accidentes.
7. Formar figuras corporales así como Pirámides Humanas.

### TEMA 3: FUTBOL-SALA

- Conocer los aspectos técnicos tácticos, históricos y reglamentarios del FUTBOL SALA
- Adquirir destreza en la realización de los medios técnicos- tácticos que conforman el juego del FUTBOL SALA.
- Participar de forma activa y desinhibida, con compañerismo y deportividad en las actividades propuestas.
- Participar en torneos y en la organización de los mismos.
  
- Participar y ser responsable en el traslado, montaje y recogida de los materiales empleados en la práctica de actividades y juegos.

### TEMA 5: YUDO

1. Toma de Conciencia del cuerpo.
2. Identificar las propias capacidades para luchar.
3. Tomar conciencia de las posibilidades de inmovilizar, caer y proyectar.
4. Conocer los fundamentos básicos del yudo.
5. Conocer las situaciones básicas de aplicación de las técnicas.
6. Aplicar las técnicas básicas en función de la situación de la pareja
7. Conocer y aplicar las normas básicas del reglamento...

### 5) METODOLOGÍA:

**Estilos de Enseñanza participativo , cognitivo y transmisores**  
**Técnica de enseñanza por instrucción directa y descubrimiento guiado**

### TEMA 3: ACROSPORT I

**-POSICIONES BASICAS**  
**-FIGURAS Y PIRÁMIDES HUMANAS**

### TEMA 4: FUTBOL SALA

**1.- Aspectos técnicos, tácticos, históricos y reglamentarios sobre el FUTBOL SALA**  
**2.- Realización práctica de los medios técnicos-tácticos individuales y colectivos del FUTBOL SALA**

### TEMA 5: YUDO

1. Juegos de cooperación
2. Juegos de oposición
3. Caídas
4. Yudo suelo
5. Yudo pie.

Realización de actividades grupales de figuras y Pirámides Humanas.

Ejercicios de Progresión al Equilibrio Invertido (pino)  
Ejercicios de Progresión a los Volteos.  
Practica de circuito de actividades gimnásticas.

- Actividades de aprendizaje técnico-táctico de **FUTBOL SALA**
- Juegos de aplicación real .

Ejercicios de aprendizaje técnico-táctico de yudo  
Juegos simplificados en situación real .  
Juego en situación real.

- 6. Desplazamientos
- 7. Técnica de yudo suelo
- 8. Técnica de yudo pie.

## 7) TEMAS TRANSVERSALES:

- **Educación para la salud** ; estos contenidos de Condición Física contribuyen al desarrollo del tema citado.
- **Educación para la igualdad de oportunidades**, se desarrolla a través de los contenidos de Educación Física, ya que se proponen prácticas que tienen como común denominador el trato igualitario y real entre ambos sexos.

## 8) EVALUACIÓN: (criterios, estrategias, procedimiento y memoria)

### CRITERIOS:

- 1.- Realizar calentamientos generales y específicos adecuados a la actividad que practica.
- 2.- Haber incrementado las capacidades físicas básicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.
- 3.- Mostrar una actitud de responsabilidad en el mantenimiento y desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- 4.- Utilizar los indicadores de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad del esfuerzo en las actividades físicas.
- 5.- Analizar los efectos duraderos del entrenamiento que son beneficiosos para la salud, los riesgos, contraindicaciones y prevenciones derivadas de la práctica regular de actividad física.
- 6.- Emplear las habilidades específicas deportivas aprendidas en situaciones reales de práctica.
- 7.- Adaptar la propia ejecución, previo análisis de lo realizado, de manera que haya un acercamiento entre lo efectuado y el modelo de referencia.
- 8.- Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportiva, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.
9. Participar activamente en la elaboración de Coreografías de Acrosport.

### PROCEDIMIENTOS:

#### **a) Evaluación Inicial:**

Se realizará una prueba para conocer el nivel inicial en cuanto a los contenidos de gimnasia artística y balonmano y Yudo

#### **b) Evaluación Formativa:**

- Utilización del juego conceptual el “Reto Olimpico” para valorar el grado de adquisición de conceptos
- Observación sistemática del trabajo que se realiza durante las sesiones.
- Supervisión de los trabajos prácticos y teóricos encargados sobre el calentamiento y cualidades físicas básicas, tanto individuales como de grupo.
- Corrección de trabajos realizados sobre los Temas de Gimnasia Artística y Balonmano y Yudo.

#### **c) Evaluación Sumativa:**

- Comparación de los datos últimos de los test de Condición Física con los de la Evaluación Inicial.
- Corrección del cuaderno de clase.
- Prueba de ejecución de las habilidades específicas de Gimnasia Artística y de Balonmano, y Yudo
- Elaboración de Coreografías de Acrosport

#### **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

Contenidos conceptuales 20%. Contenidos Procedimentales 50%. Contenidos Actitudinales 30%

Para aprobar la asignatura tiene que aprobar los tres contenidos, o si suspende uno de los tres apartados que no

sea con menos de un 4.

La evaluación en la convocatoria de **Septiembre** corresponderá con unos criterios de calificación de 60% la parte de contenidos procedimentales y un 40% la parte de contenidos conceptuales. Para aprobar y hacer media debe sacar al menos un 4 en cada parte. Suprimiéndose por tanto la parte de evaluación continua. Los instrumentos de evaluación utilizados serán un examen escrito y/o trabajo escrito para los conceptos, según el contenido pendiente. Para evaluar los procedimientos se utilizará una prueba de ejecución, circuito de habilidades prácticas.

#### **9) OBSERVACIONES:**

Se organizará una actividad extraescolar de viaje de fin de etapa vinculada con el área de Educación Física, consistente en ir Granada a desarrollar varias actividades culturales, de ocio y deportivas como es la práctica del Sky durante 5 días.

La Unidad Didáctica relacionada con las actividades en la Naturaleza, esta pendiente siempre de las posibilidades económicas, climatológicas y de otras serie de circunstancias; que repercutirá en su evolución.

Los alumnos que no participen en las actividades extraescolares y complementarias deberán realizar un trabajo indicado por el profesor, a no ser que haya una justificación económica o médica u otra lógica.

La falta de asistencia injustificada a clase durante el curso es causa de perder derecho a la evaluación continua, será de 5 en cada trimestre.

La recuperación de pendientes de 1º se producirá automáticamente al aprobar la asignatura de 2º, y la recuperación de cada trimestre se realizará al principio del siguiente.

#### **11) ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:**

**La educación física es una asignatura con una gran diversidad de contenidos con lo cual es imposible contentar a todo el mundo, pero si a la mayoría, y eso se intenta en la programación.**

**Respecto a los alumnos que presenten necesidades educativas especiales se estudiará cada caso y se procederá a realizar las adaptaciones curriculares tanto significativas como no significativas oportunas, en los distintos elementos del currículo.**

#### **12) INTEGRACIÓN DE LAS TIC Y USO EN EL AULA:**

**La educación física se caracteriza por ser una asignatura eminentemente práctica, ya que escasamente tenemos dos horas semanales de clase. Aún así se puede utilizar en ocasiones las distintas herramientas que nos ofrecen las TIC: como proyección de video y dvd, desarrollo de actividades con el navegador de Internet, proyecciones con el cañón, etc.**

***IESO VIA DE LA PLATA***  
**FICHA DE PROGRAMACIÓN**



### 3) OBJETIVOS GENERALES Y COMPETENCIAS BÁSICAS

(los del Proyecto Circular del

Centro por área)

29. Conocer Y comprender los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo y la incidencia que tienen diversos actos y decisiones personales, tanto en la salud individual como en la colectiva.
30. Formarse una imagen ajustada de sí mismo, de sus características y posibilidades y actuar de forma autónoma valorando el esfuerzo y la superación de dificultades.
31. Relacionarse con otras personas e integrarse de forma participativa en actividades de grupo con actitudes solidarias y tolerantes, libres de inhibiciones y prejuicios.
32. Analizar los mecanismos y valores que rigen el funcionamiento de las sociedades, especialmente los relativos a los derechos y deberes de los ciudadanos.
33. Analizar los mecanismos básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural, valorar las repercusiones que sobre él tienen las actividades humanas y contribuir activamente a la defensa, Conservación y mejora del mismo como elemento determinante de la calidad de vida.
34. Conocer v apreciar el patrimonio natural, cultural, e histórico de Andalucía y analizar los elementos Y rasgos básicos del mismo, así como su inserción en la diversidad de Comunidades del Estado.
35. Conocer v valorar el desarrollo científico y tecnológico, sus aplicaciones e incidencia en el medio físico, natural v social.
36. Conocer y valorar el patrimonio cultural y contribuir activamente a su conservación y mejora, entender la diversidad lingüística y cultural como un derecho de los pueblos y de los individuos, y desarrollar una actitud de interés y respeto hacia el ejercicio de este derecho.
37. Comprender v producir mensajes orales y escritos en castellano, atendiendo a las peculiaridades del habla andaluza, con propiedad, autonomía y creatividad, utilizándolos para comunicarse y organizar el pensamiento.
38. Comprender y expresar mensajes orales y escritos contextualizados, en una lengua extranjera.
39. Interpretar y producir con propiedad, autonomía y creatividad mensajes que utilicen códigos artísticos, científicos y técnicos.
40. Elaborar estrategias de identificación y resolución de problemas en los diversos campos del conocimiento y la experiencia, contrastándolas y reflexionando sobre el proceso seguido.
41. Obtener y seleccionar información, tratarla de forma autónoma y crítica y transmitirla a los demás de manera organizada e inteligible.
42. Conocer las creencias, actitudes y valores básicos de nuestra tradición y patrimonio cultural, valorarlos críticamente y elegir aquellas opciones que mejor favorezcan a su desarrollo integral como persona.

### COMPETENCIAS BÁSICAS

En el nuestra área trateremos de desarrollar todas las competencias básicas en general, y en especial las siguientes:

La Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; es decir desenvolverse con autonomía y responsabilidad en ámbitos diversos tales como la salud.

La competencia cultural y aritística, sobre todo a través del bloque de contenidos de expresion corporal.

La competencia en autonomía e iniciativa personal, sobre todo para aprender a utilizar su tiempo libre.

### 4) OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

#### **TEMA 5 : APRENDO A EXPRESARME CON EL CUERPO**

- Conocer las distintas manifestaciones en las que podemos expresarnos con el cuerpo.
- Analizar las posibilidades del cuerpo como medio de comunicación.
- Practicar las diferentes formas de expresión con el cuerpo utilizando los elementos de espacio, tiempo e intensidad.
- Valorar las posibilidades que nos ofrece el cuerpo como instrumento de expresión y comunicación.

#### **TEMA 6 : DISFRUTO HACIENDO ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA**

- Conocer una amplia gama de actividades físico- recreativas que se pueden realizar en el medio natural.
- Conocer las distintas formas de orientarse en el medio natural.
- Orientar un mapa utilizando los puntos de referencia o mediante una brújula.
- Cooperar con los compañeros en la realización de actividades propuestas en el medio natural.
- Aceptar y respetar las normas que han de regir para el mantenimiento y mejora del medio urbano y

natural.

- Practicar y vivenciar las diferentes actividades que se propongan para realizarse en el medio natural (senderismo, orientación, piraguismo... etc.).

## TEMA 7: DISCO VOLADOR E INDIACA

**Disfrutar de los deportes alternativos**

**Conocer algunos deportes alternativos como la indiacaca y el disco volador**

**Practicar las habilidades de estos deportes .**

**Conocer algunas reglas flexibles de la indiacaca y el disco**

**Jugar al ultimate**

## 5) METODOLOGÍA:

**Estilos de Enseñanza participativo , cognitivo y transmisores**

**Técnica de enseñanza por instrucción directa y descubrimiento guiado**

## 6) CONTENIDOS POR UNIDAD - TEMA

### ACTIVIDADES

Generales, de motivación, de refuerzo, de adaptación...

### TEMA 5: APRENDO A EXPRESARME CON EL CUERPO.

- 1.- Puesta en Acción
- 2.- Formas simples de Representación
- 3.- Formas de representación más avanzadas
- 4.- Sinéctica Corporal I

- Juegos de Desinhibición.
- Juegos de las películas
- Juegos de las adivinanzas
- Anuncios de televisión

### TEMA 6: DISFRUTO HACIENDO ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

- 1.- Senderismo
2. Orientación
- 3.- Piraguismo
- 4.- Tiro con arco
5. Actividades deportivas en la playa

- Desplazamiento al entorno natural y realización de un recorrido de orientación.
- Desplazamiento al entorno natural de la provincia y realización de una ruta de senderismo.
- Actividades y ejercicios de aprendizaje técnico de tiro con arco y de piragua.

### TEMA 7: DEPORTES ALTERNATIVOS: DISCO VOLADOR E INDIACA

**Actividades de familiarización con estos materiales alternativos como el disco y la indiacaca.**  
**Actividades de lanzamiento a distancia y por tiempo del disco**  
**Juego del Ultimate**  
**Juegos de 1x1 y 2x2 a la indiacaca**

--	--

### 7) TEMAS TRANSVERSALES:

- **Educación para la salud** ; estos contenidos de Condición Física contribuyen al desarrollo del tema citado.
- **Educación para la igualdad de oportunidades**, se desarrolla a través de los contenidos de Educación Física, ya que se proponen prácticas que tienen como común denominador el trato igualitario y real entre ambos sexos.
- **Educación Ambiental**, ya que uno de los objetivos de la misma es que los alumnos conozcan y respeten el medio natural.

### 8) EVALUACIÓN: (criterios, estrategias, procedimiento y memoria)

#### CRITERIOS:

- 1.- Realizar calentamientos generales y específicos adecuados a la actividad que practica.
- 2.- Haber incrementado las capacidades físicas básicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.
- 3.- Mostrar una actitud de responsabilidad en el mantenimiento y desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- 4.- Utilizar los indicadores de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad del esfuerzo en las actividades físicas.
- 5.- Analizar los efectos duraderos del entrenamiento que son beneficiosos para la salud, los riesgos, contraindicaciones y prevenciones derivadas de la práctica regular de actividad física.
- 6.- Emplear las habilidades específicas deportivas aprendidas en situaciones reales de práctica.
- 7.- Adaptar la propia ejecución, previo análisis de lo realizado, de manera que haya un acercamiento entre lo efectuado y el modelo de referencia.
- 8.- Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportiva, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones o medio urbano y natural.
- 9.- Realizar actividades en el medio natural, comprometiéndose a su cuidado y conservación.
- 10.- Expresar y comunicar, de forma individual y colectiva, a través de actividades de representación estados emotivos e ideas utilizando las combinaciones de algunos elementos de la actividad física: cuerpo, espacio y tiempo.

#### PROCEDIMIENTOS:

##### **a) Evaluación Inicial:**

Se realizará una prueba inicial para comprobar el nivel de las capacidades expresivas del alumno.

##### **b) Evaluación Formativa:**

- Utilización del juego conceptual el “Reto Olimpico” para valorar el grado de adquisición de conceptos
  - Observación sistemática del trabajo que se realiza durante las sesiones.
  - Supervisión de los trabajos prácticos y teóricos encargados sobre el calentamiento y cualidades físicas básicas, tanto individuales como de grupo.
  - Corrección de trabajos realizados sobre los Temas de Expresión Corporal y Actividades en la Naturaleza
- ##### **c) Evaluación Sumativa:**
- Comparación de los datos últimos de los test de Condición Física con los de la Evaluación Inicial.

- Corrección del cuaderno de clase.
- Realización de un Mimo y una Pantomima.
- Lista elaborada con la participación de los alumnos en las distintas actividades en la naturaleza.
- Trabajo alternativo teórico para los alumnos que no participen en alguna de las actividades relacionadas con el medio natural y programadas para el curso.

- **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

Contenidos conceptuales 20%. Contenidos Procedimentales 50%. Contenidos Actitudinales 30%

Para aprobar la asignatura tiene que aprobar los tres contenidos, o si suspende uno de los tres apartados que no sea con menos de un 4.

- La evaluación en la convocatoria de **Septiembre** corresponderá con unos criterios de calificación de 60% la parte de contenidos procedimentales y un 40% la parte de contenidos conceptuales. Para aprobar y hacer media debe sacar al menos un 4 en cada parte. Suprimiéndose por tanto la parte de evaluación continua. Los instrumentos de evaluación utilizados serán un examen escrito y/o trabajo escrito para los conceptos, según el contenido pendiente. Para evaluar los procedimientos se utilizará una prueba de ejecución, circuito de habilidades prácticas.

**9) OBSERVACIONES:**

La Unidad Didáctica relacionada con las actividades en la Naturaleza depende en su evolución de las circunstancias que rodean al centro, alumnado y posibilidades reales de práctica de algún tipo de actividad.

Se organizará una actividad extraescolar de viaje de fin de etapa vinculada con el área de Educación Física, consistente en ir Granada a desarrollar varias actividades culturales, de ocio y deportivas como es la práctica del Sky durante 3 días.

Se organizará una actividad extraescolar en la última semana de Junio para aprender el deporte del windsurf o katesurf en algún lugar de costa como puede ser Tarifa

La Unidad Didáctica relacionada con las actividades en la Naturaleza, esta pendiente siempre de las posibilidades económicas, climatológicas y de otras serie de circunstancias; que repercutirá en su evolución.

Los alumnos que no participen en las actividades extraescolares y complementarias deberán realizar un trabajo indicado por el profesor, a no ser que haya una justificación económica o médica u otra lógica.

La falta de asistencia injustificada a clase durante el curso es causa de perder derecho a la evaluación continua, será de 5 en cada trimestre.

La recuperación de pendientes de 1º se producirá automáticamente al aprobar la asignatura de 2º, y la recuperación de cada trimestre se realizará al principio del siguiente.

**11) ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:**

**La educación física es una asignatura con una gran diversidad de contenidos con lo cual es imposible contentar a todo el mundo, pero si a la mayoría, y eso se intenta en la programación.**

**Respecto a los alumnos que presenten necesidades educativas especiales se estudiará cada caso y se procederá a realizar las adaptaciones curriculares tanto significativas como no significativas oportunas, en los distintos elementos del currículo.**

**12) INTEGRACIÓN DE LAS TIC Y USO EN EL AULA:**

**La educación física se caracteriza por ser una asignatura eminentemente práctica, ya que escasamente tenemos dos horas semanales de clase. Aún así se puede utilizar en ocasiones las distintas herramientas que nos ofrecen las TIC: como proyección de video y dvd, desarrollo de actividades con el navegador de Internet, proyecciones con el cañón, etc.**

**13) ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS.**

Se intentará realizar una actividad a la nieve a la estación de la covatilla

**El Profesor / Profesora:**

**Fecha .....**