

	Cursos:	1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato	Modalidad:	Común
	Área	EDUCACIÓN FÍSICA		
Código: PROGRAMACION		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 1 de 75

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA CURSO 2013/14

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**I.E.S. “Bajo Aragón” - Alcañiz (Teruel)**

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 2 de 75

La presente programación didáctica recoge las enseñanzas correspondientes al área de Educación Física para el curso 2013/14 en nuestro centro. Ha sido revisada de manera coordinada por los profesores que integran el departamento de Educación Física durante el presente curso académico.

Este documento ha sido presentado por el departamento de Educación Física en Jefatura de Estudios del centro durante la mañana del jueves de octubre de 2013

Alcañiz, a 5 de octubre de 2012

El Jefe de Departamento

Fdo. *Fernando GONZÁLEZ MARTÍNEZ*  
(*sustituto de Paco Climent Soriano*)

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 3 de 75

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	5
1.1. Algunas ideas para empezar .....	5
1.2. Componentes del departamento y distribución de materias y grupos .....	6
1.3. Estructura del presente documento .....	7
1.4. Referentes de la programación didáctica .....	7
1.5. Sobre las condiciones de trabajo.....	8
2. LOS OBJETIVOS GENERALES DE LA MATERIA.....	9
2.1. Objetivos generales de la materia en la ESO: detalle y relación con los objetivos de la etapa.....	9
2.2. Objetivos generales de la materia en Bachillerato: detalle y relación con los objetivos de la etapa .....	11
2.3. Programa de cualificación profesional inicial. ....	12
3. LA CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS EN LA ESO .....	14
4. PROGRAMACION 1º CURSO ESO .....	17
4.1. La organización y secuenciación de los contenidos del área en primer curso. ....	17
4.2. Los criterios de evaluación en primer curso.....	19
4.3. Los contenidos y criterios de evaluación mínimos exigibles en primer curso.....	20
4.4. Los procedimientos e instrumentos de evaluación empleados en primer curso.....	22
4.5. Los criterios de calificación que se van a aplicar en primer curso.....	22
5. PROGRAMACION 2º CURSO ESO .....	24
5.1. La organización y secuenciación de los contenidos del área en segundo curso.....	24
5.2. Criterios de evaluación para segundo curso.....	26
5.3. Los contenidos y criterios de evaluación mínimos exigibles en segundo curso. ....	27
5.4. Los procedimientos e instrumentos de evaluación empleados en segundo curso .....	29
5.5. Los criterios de calificación que se van a aplicar en segundo curso .....	29
6. PROGRAMACIÓN 3º CURSO E.S.O. ....	31
6.3. Los contenidos y criterios de evaluación mínimos exigibles en tercer curso.....	35
6.4. Los procedimientos e instrumentos de evaluación empleados en tercer curso.....	36
6.5. Los criterios de calificación que se van a aplicar en tercer curso.....	37
7. PROGRAMACIÓN 4º CURSO E.S.O. ....	39
7.1. La organización y secuenciación de los contenidos del área en cuarto curso. ....	39
7.2. Criterios de evaluación para cuarto curso.....	41
7.3. Los contenidos y criterios de evaluación mínimos exigibles en cuarto curso. ....	43
7.4. Los procedimientos e instrumentos de evaluación empleados en cuarto curso.....	43
7.5. Los criterios de calificación que se van a aplicar en cuarto curso.....	44
8. PROGRAMACIÓN 1º DE BACHILLERATO.....	46
8.1. Objetivos de 1º de Bachillerato.....	46
8.2. La organización y secuenciación de los contenidos. ....	46
8.3. Criterios de evaluación para primero de Bachillerato.....	48
8.4. Los procedimientos e instrumentos de evaluación empleados. ....	50
8.5. Los criterios de calificación que se van a aplicar. ....	50
9. PROGRAMACIÓN P.C.P.I.....	55
9.1. La organización de los contenidos por bloques.....	55

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 4 de 75

9.2. Criterios de evaluación P.C.PI.....	57
9.3. Los contenidos y criterios mínimos de evaluación exigibles. ....	61
9.4. Los procedimientos e instrumentos de evaluación. ....	63
9.5. Los criterios de calificación:.....	64
<b>10. ASPECTOS GENERALES DE LA PROGRAMACIÓN .....</b>	<b>66</b>
10.1. La incorporación de la educación en valores democráticos. ....	66
10.2. Los principios metodológicos que orientarán la práctica de la materia. ....	67
10.3. Materiales y recursos didácticos que se vayan a utilizar incluidos los materiales curriculares y libros de texto para el uso del alumnado. ....	67
10.4. Medidas de atención a la diversidad y las adaptaciones curriculares para los alumnos que las precisen.....	69
10.5. Las estrategias de animación a la lectura y el desarrollo de la expresión y comprensión oral y escrita de las distintas materias.....	73
10.6. Las medidas necesarias para la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en las distintas materias. ....	73
10.7. Las actividades de orientación y apoyo encaminadas a la superación de pruebas extraordinarias. ....	74
10.8. Actividades de recuperación para los alumnos con materias no superadas de cursos anteriores y las orientaciones y apoyos para lograr dicha recuperación. ....	74
10.9. Actividades complementarias y extraescolares que se pretenden realizar desde el departamento.....	74

	Cursos: 1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato		Modalidad: Común	
	Área	EDUCACIÓN FÍSICA		
Código: PROGRAMACION		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 5 de 75

# 1. INTRODUCCIÓN

## 1.1. Algunas ideas para empezar

**En la sociedad** actual se siente, cada vez más, la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación aquellos conocimientos, destrezas y actitudes que, relacionados con el cuerpo y su actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a la mejora de la calidad de vida.

Se asume que el desarrollo armónico e integral del ser humano conlleva ineludiblemente la inclusión en la formación de los jóvenes de aquellas enseñanzas que van a potenciar el desarrollo de sus capacidades y habilidades motrices, profundizando en el conocimiento de esta conducta como organización significativa del comportamiento humano, y asumiendo actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y sus movimientos. Para que esto sea posible, la educación física que se propone, intenta aunar e integrar las distintas corrientes que actualmente coexisten, agrupando el conjunto de tendencias que se han manifestado históricamente en el currículum del área.

Teniendo esto presente, las líneas de actuación que tiene como referencia la presente programación en cuanto a la E.S.O. se refiere se concretarían en:

- ✓ *La educación en el conocimiento del cuerpo y en la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la acción motriz.*
- ✓ *El cuidado del cuerpo y la mejora corporal y de la salud.*
- ✓ *El desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos y de las alumnas.*
- ✓ *La educación para la utilización constructiva del ocio mediante la práctica de actividades físicas y deportivas.*

En el caso de Bachillerato, las líneas directrices hacia las que deben dirigirse las acciones educativas vinculadas con esta programación se concretan en:

- ✓ *Profundizar en el tratamiento de los contenidos ya trabajados con los alumnos y alumnas del centro en la educación secundaria obligatoria, dentro del área de educación física.*
- ✓ *Hacer consciente al alumno del carácter dinámico de la propia salud y de las relaciones existentes entre la práctica regular de una actividad física adecuadamente programada y el mantenimiento y mejora de la salud.*
- ✓ *Respetar una orientación instrumental del aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades motrices trabajadas, que permita a los alumnos su utilización y disfrute en su tiempo libre.*
- ✓ *Consolidar la autonomía del alumnado para satisfacer de forma adecuada sus necesidades motrices, de desarrollo personal y de relación social a través de la actividad física.*

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>		
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>			
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 6 de 75	

## 1.2. Componentes del departamento y distribución de materias y grupos

Los profesores que integran el departamento de Educación Física del IES Bajo Aragón durante el presente curso académico son:

- César MORA CELMA. Profesor con destino definitivo.
- Francisco CLIMENT SORIANO<sup>1</sup>. Profesor con destino definitivo.
- Miguel Ángel PRADAS VAL. Profesor con destino definitivo.
- José Enrique ABRIL PÉREZ. Funcionario interino (9 h. lectivas).

Tanto Miguel Ángel Pradas Val como José Enrique Abril Pérez se incorporan por primera vez al centro al inicio de este nuevo curso 2013/2014.

Tras la propuesta organizativa del equipo directivo para el reparto de materias y grupos realizada en junio de 2013, la distribución de materias y curso entre los miembros del departamento se recoge en la siguiente tabla:

		1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	UIEE	PCPI	1º Bach.	Jefe Dpto.
EDF1	César MORA CELMA	-	-	3g	3g	1g	1g	3g	-
EDF2	Francisco CLIMENT SORIANO	-	-	3g	2g	1g	1g	3g	X
EDF3	Miguel Ángel PRADAS VAL	5g	5g	-	-	-	1g	-	-
EDF4	José Enrique ABRIL PÉREZ	2g	2g	-	-	-	1g	-	-
Nº grupos/materia⇒		7	7	6	5	1	3	6	

<sup>1</sup> Profesor de baja por enfermedad desde el 11 de septiembre de 2013, es sustituido por el profesor **Fernando GONZÁLEZ MARTÍNEZ** (que actúa como Jefe de Departamento desde su incorporación).

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 7 de 75

### 1.3. Estructura del presente documento

El contenido del presente documento intenta ajustarse a lo establecido en las prescripciones normativas que regulan las programaciones didácticas de los departamentos didácticos de los I.E.S.: el artículo 68.2 del R.D. 83/1996, el artículo 26.3 de la Orden de 9 de Mayo de 2007, y el artículo 29 de la Orden de 1 de julio de 2008.

En el inicio del presente curso se ha hecho un esfuerzo por actualizar la programación del departamento, y somos conscientes de que se trata de un proceso complejo, dinámico y nunca acabado. Se pretende que esta programación constituya un verdadero instrumento de trabajo y de coordinación pedagógica, que cumpla, en definitiva, dos funciones básicas: hacer explícitas las intenciones educativas que se pretenden satisfacer a través del área y servir de guía para orientar la práctica pedagógica cotidiana. Es un reto seguir mejorándola.

### 1.4. Referentes de la programación didáctica

Tal como establece la normativa vigente, esta programación ha sido elaborada por los miembros del departamento de educación física del centro, bajo la coordinación del jefe de departamento y recoge las enseñanzas correspondientes al área de educación física en el centro.

De forma más concreta, se detallan los documentos que el departamento ha tomado como referencia inmediata para la elaboración la programación y que determinará igualmente su aplicación práctica en el aula:

#### Marco general:

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE de 04/05/2006).
- Órdenes que regulan la organización y el funcionamiento de los centros de educación secundaria e Instrucciones de inicio de curso 2013/14 dictadas por la Dirección del Servicio Provincial de Educación de Teruel.

#### ESO:

- ORDEN de 9 de mayo de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA de 01/06/2007).
- ORDEN de 26 de noviembre de 2007, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, sobre la evaluación en Educación secundaria obligatoria en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA de 03/12/2007).

#### BACHILLERATO:

- ORDEN de 1 de julio de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 8 de 75

aplicación en los centros docentes de la Comunidad autónoma de Aragón (BOA de 17/07/2008).

- ORDEN de 14 de octubre de 2008, sobre la evaluación en Bachillerato en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. BOA 28/10/2008

### **Convivencia:**

- DECRETO 73/2011, de 22 de marzo, del Gobierno de Aragón, por el que se establece la Carta de derechos y deberes de los miembros de la comunidad educativa y las bases de las normas de convivencia en los centros docentes no universitarios de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA de 05/04/2011).

Además, en este inicio de curso 2013/14 se han considerado un buen número de consideraciones recogidas en el documento "PAUTAS PARA LA ELABORACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA", nacido del convenio de cooperación entre el Gobierno de Aragón y la Universidad de Zaragoza para Formación Continua del Profesorado de Secundaria.

## **1.5. Sobre las condiciones de trabajo.**

A pesar del lógico y exigible compromiso que el profesorado del departamento realizará durante el curso para llevar a la práctica la presente programación de la mejor manera posible, nos parece oportuno destacar aquí que nuestra labor se va complicando de manera progresiva durante los últimos años. Es previsible que durante el presente curso nos enfrentemos a nuevas dificultades derivadas de los cambios organizativos y en la jornada laboral del profesorado y que vienen motivados por la reciente normativa aplicada para la racionalización del gasto en educación. Entre otros perjuicios para la calidad del trabajo en el área de educación física encontramos la sobrecarga de trabajo para el profesorado, el alto nº de alumnos a los que atender, las dificultades para la coordinación docente, las escasas oportunidades para la formación permanente y la escasez de recursos materiales disponibles para implementar el programa. Se entiende así, por ejemplo, que resulte una odisea implementar desde el área en estas circunstancias una frecuente colaboración con las familias, una auténtica y eficaz atención a la diversidad o la ampliación del currículo más allá del horario lectivo y de las instalaciones escolares con la programación de actividades complementarias y extraescolares.



	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 9 de 75

## **2. LOS OBJETIVOS GENERALES DE LA MATERIA.**

Los objetivos generales de etapa se refieren a capacidades globales que fijan los resultados que los alumnos han de adquirir al finalizar la etapa educativa correspondiente. No existe una correlación única y exclusiva entre un objetivo general de etapa y un área curricular. De ello se desprende que las diferentes áreas no han de constituir disciplinas independientes sino que todas ellas deben confluir necesariamente en finalidades educativas comunes.

Nos parece así fundamental establecer en la propia programación didáctica del área las posibles relaciones entre los objetivos generales de etapa y los objetivos generales del área para cada etapa, de manera que quede reflejado en qué medida pueden los aprendizajes fomentados desde la educación física contribuir al logro de los objetivos educativos generales de la etapa. Es, en cierto modo, justificar la presencia del área en el currículo de los alumnos y también la intervención pedagógica a través del cuerpo y del movimiento.

Así, las tablas que a continuación se recogen, establecen la conexión entre los objetivos generales de etapa y los objetivos generales de la educación física para cada nivel educativo.

### **2.1. Objetivos generales de la materia en la ESO: detalle y relación con los objetivos de la etapa**

Según la Orden de 9 de mayo de 2007 (BOA 01/06/07) la enseñanza de la EF en la ESO tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

- 1.** Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que ésta 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 y 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 y/o entorno próximo que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación. Conocer las posibilidades que tiene la Comunidad autónoma de Aragón para la práctica de actividades en el medio natural.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 10 de 75

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 de ejecución.

8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.

9. Diseñar y practicar 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.

11. Realizar actividades físicas que ayuden a conocer y valorar el patrimonio cultural y las tradiciones propias de nuestra comunidad autónoma: danzas, juegos y deportes tradicionales de Aragón.

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

<b>Objetivos generales de la ESO (según orden del 9 de mayo de 2007)</b>	<b>Objetivos de área que contribuyen a su logro (según orden del 09/05/2007)</b>
a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.	8
b) Desarrollar y consolidar hábitos de autodisciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11
c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.	7 y 8
d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, resolver pacíficamente los conflictos y mantener una actitud crítica y de superación de los prejuicios y prácticas de discriminación en razón del sexo, de la etnia, de las creencias, de la cultura y de las características personales o sociales.	7, 8, 10
e) Desarrollar destrezas básicas de recogida, selección, organización y análisis de la información, usando las fuentes apropiadas disponibles, para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos y transmitirla a los demás de manera organizada e inteligible.	1, 2, 4, 6, 7, 12
f) Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación, utilizarlas en los procesos de enseñanza y aprendizaje y valorar críticamente la influencia de su uso sobre la sociedad.	¿? *
g) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar, plantear y resolver los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia, contrastándolos mediante el uso de procedimientos intuitivos y de razonamiento lógico.	3, 5, 7
h) Conocer y analizar las leyes y procesos básicos que rigen el funcionamiento de la naturaleza, así como valorar los avances científico-tecnológicos, sus aplicaciones y su repercusión en el medio físico y social para contribuir a su conservación y mejora.	1, 2, 6
i) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones, saber superar las dificultades y asumir responsabilidades, teniendo en cuenta las propias capacidades, necesidades e intereses.	2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12
j) Comprender y expresar con corrección, propiedad, autonomía y creatividad, oralmente y por escrito, en lengua castellana y, en su caso, en las lenguas y modalidades lingüísticas propias de la Comunidad autónoma de Aragón, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura. Utilizar los mensajes para comunicarse, organizar los propios pensamientos y reflexionar sobre los procesos implicados en el uso del lenguaje.	1, 3, 5, 6, 7, 10, 12
k) Comprender y expresarse oralmente y por escrito con propiedad, autonomía y creatividad en las lenguas extranjeras objeto de estudio, a fin de ampliar las posibilidades de comunicación y facilitar el acceso a otras culturas.	1, 3, 5, 6, 7,

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 11 de 75

l) Conocer, valorar y respetar las creencias, actitudes y valores y los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, valorando aquellas opciones que mejor favorezcan el desarrollo de una sociedad más justa.	7, 8, 10, 11
m) Conocer y apreciar el patrimonio natural, cultural, histórico-artístico y lingüístico de Aragón y analizar los elementos y rasgos básicos del mismo, siendo partícipes en su conservación y mejora desde el respeto hacia la diversidad cultural y lingüística, entendida como un derecho de los pueblos y de los individuos.	6, 11, 12
n) Conocer, comprender y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, la alimentación, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
ñ) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de sus distintas manifestaciones, utilizando diversos medios de expresión y representación.	9, 11

## 2.2. Objetivos generales de la materia en Bachillerato: detalle y relación con los objetivos de la etapa

Los objetivos generales en el área de Educación Física según la orden del 1 de Julio de 2008, por el que se establece el currículo del Bachillerato, son:

1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial.
3. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
4. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
5. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural demostrando actitudes que contribuyan a su conservación. Conocer las posibilidades de la Comunidad autónoma de Aragón para el desarrollo de estas actividades.
6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
7. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.
8. Utilizar de forma autónoma la AF y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.
9. Conocer los principios básicos de primeros auxilios para pequeños accidentes y las técnicas de reanimación cardio-pulmonar.

Objetivos generales del BACHILLERATO (según Orden 1 de julio de 2008)	Objetivos de área que contribuyen a su logro (según orden 1 de julio de 2008)
a) Ejercer la ciudadanía democrática y participativa desde una perspectiva global y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española y del Estatuto de Autonomía de Aragón, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la	6

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 12 de 75

construcción de una sociedad justa y equitativa y que favorezca la sostenibilidad.	
b) Consolidar una madurez personal, social y moral que les permita tener constancia en el trabajo, confianza en las propias posibilidades e iniciativa para prever y resolver de forma pacífica los conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, así como desarrollar su espíritu crítico, resolver nuevos problemas, formular juicios y actuar de forma responsable y autónoma.	1, 6
c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas con discapacidad.	3, 6
d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.	1
e) Dominar, tanto en la expresión oral como en la escrita, la lengua castellana y, en su caso, las lenguas y modalidades lingüísticas propias de la Comunidad autónoma de Aragón.	1, 2 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
f) Expresarse en una o más lenguas extranjeras de forma oral y escrita con fluidez, corrección y autonomía.	7
g) Utilizar de forma sistemática y crítica, con solvencia y responsabilidad, las tecnologías de la sociedad de la información en las actividades habituales de búsqueda, análisis y presentación de la información, así como en las aplicaciones específicas de cada materia.	--
h) Comprender, analizar y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores que influyen en su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.	3
i) Dominar los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y las habilidades básicas propias de la modalidad elegida, aplicarlos a la explicación y comprensión de los fenómenos y a la resolución de problemas, desde una visión global e integradora de los diferentes ámbitos del saber.	1, 2 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y del método científico propio de cada ámbito de conocimiento para aplicarlos en la realización de trabajos tanto individuales como de equipo, utilizando diferentes procedimientos y fuentes para obtener información, organizar el propio trabajo, exponerlo con coherencia y valorar los resultados obtenidos.	2
k) Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.	1, 5
l) Reforzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.	2, 3
m) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria y el criterio estético como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.	7,8
n) Afianzar la adquisición de hábitos de vida saludable y utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.	1, 2 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
ñ) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.	9
o) Profundizar en el conocimiento del patrimonio natural, cultural, histórico y lingüístico, en particular el de la Comunidad autónoma de Aragón, contribuyendo a su conservación y mejora, y desarrollar actividades de interés y respeto hacia la diversidad cultural y lingüística.	5

### 2.3. Programa de cualificación profesional inicial.

Para el programa de cualificación profesional inicial (P.C.P.I.), tratamos de simplificar y adaptar estos objetivos a las características. Proponemos los siguientes objetivos de EF en el módulo de desarrollo personal y social de PCPI:

1. Practicar actividades físico-deportivas reconociendo los beneficios para la salud e identificar los perjuicios de los hábitos nocivos como el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 13 de 75

2. Identificar, diseñar y poner en práctica ejercicios para cada una de las partes del calentamiento general y específico, así como ser conscientes de los efectos y funciones del calentamiento.
3. Conocer, poner en práctica los métodos continuos para la mejora de la Resistencia aeróbica.
4. Mantener la flexibilidad, en sus máximos niveles posibles, mediante métodos básicos, estáticos y dinámicos, reconociendo los grupos musculares más importantes que se están estirando.
5. Conocer y poner en práctica diferentes métodos para el desarrollo de la fuerza como capacidad física básica.
6. Identificar y poner en práctica diferentes métodos de valoración (TEST) de las capacidades físicas básicas de resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad.
7. Relacionar la mejora de las anteriores capacidades con el esfuerzo y la autosuperación y la presencia o ausencia de la práctica de actividad física en su tiempo libre.
8. Calcular su frecuencia cardiaca máxima teórica y reconocer las actividades físicas que se desarrollan dentro de una franja beneficiosa para la salud haciendo las adaptaciones oportunas.
9. Desarrollar la Coordinación dinámica específica, percepción espacio temporal y equilibrio a través de los deportes o de tareas especialmente diseñadas, en el medio terrestre y el medio acuático.
10. Aumentar el nivel de competencia en los deportes trabajados, mostrando autocontrol en la disputa del móvil y aplicar la fuerza de forma proporcionada a la situación y utilizar correctamente las técnicas señaladas.
11. Mostrar interés y capacidad de esfuerzo y autosuperación cooperando con los compañeros independientemente del nivel de habilidad, sexo o afinidad.
12. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad, tanto como participante como de espectador, en un deporte colectivo.
13. Ajustar de forma armónica la secuencia de movimientos corporales al ritmo; respetando las ejecuciones de los demás así como conocer nuevas tendencias de acondicionamiento físico con soporte musical.
14. Realizar una actividad de senderismo de la forma más autónoma posible, con un ritmo apropiado al nivel medio del grupo en que se desarrolle. Realizar estiramientos antes y después de la ruta.
15. Conocer, practicar y clasificar los juegos y deportes tradicionales. valorando la recuperación de estos juegos como parte importante de la cultura tradicional aragonesa.
16. Procurar mejorar los resultados globales finales del grupo, en relación a los de partida.

	Cursos: 1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato		Modalidad: Común	
	Área	EDUCACIÓN FÍSICA		
Código: PROGRAMACION		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 14 de 75

### 3. LA CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS EN LA ESO

Los objetivos generales de la materia en la ESO están directamente relacionados con la adquisición de las siguientes competencias básicas:

**1. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.** El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la Educación Física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable. Esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables y aporta criterios para el mantenimiento y mejora de las cualidades físicas, sobre todo de las asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

**2. Competencia social y ciudadana.** Las actividades propias de esta materia son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colabora en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

**3. Competencia cultural y artística.** Esta materia contribuye a la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza, y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Con las actividades de expresión corporal se fomenta la creatividad del alumno. Además, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

**4. Competencia en el desarrollo de la autonomía e iniciativa personal.** El alumnado toma protagonismo en aspectos de organización individual y colectiva de actividades físico-deportivas y de expresión, así como en aspectos de planificación de actividades para mejorar su condición física. Ofrece al alumnado situaciones en las que debe manifestar auto superación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, y también se busca fomentar su responsabilidad en la aplicación de las reglas o normas de juego.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 15 de 75

**5. Aprender a aprender.** Esta materia ofrece recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades colectivas deportivas y expresivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que se pueden transferir a distintas actividades deportivas. A través de la actividad física, una persona aprende a conocer cuáles son sus capacidades, sus puntos fuertes y débiles, y a partir de ello puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia.

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

**6. Competencia lingüística.** Se contribuye ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos, desde la comunicación oral a los trabajos escritos que realiza el alumno, y a través del vocabulario específico que aporta. A su vez, por medio de esta materia se puede reforzar el aprendizaje de otras lenguas.

**7. Tratamiento de la información y competencia digital.** Búsqueda, selección, recogida y procesamiento de información relacionada con la Educación física para la realización de los trabajos solicitados por el profesorado.

**8. Competencia matemática.** Se participa en el desarrollo de esta competencia con aspectos como las magnitudes y medidas que se utilizan, el cálculo de tiempo, distancias, pulsaciones, puntuaciones, la interpretación de gráficos, etc.

El departamento concreta en este apartado la contribución de la materia al desarrollo de las competencias básicas que aparecen en el anexo de la Orden de 9 de mayo de 2007, por la que se establece el currículo en la ESO en nuestra comunidad. Tras revisar aquellos aspectos de las competencias que van a poder ser desarrollados con el trabajo específico en el área de educación física, relacionamos los criterios de evaluación establecidos en la programación para cada curso con las competencias con las que encontramos referentes claros y relevantes. Resultará así más sencillo establecer las relaciones curriculares oportunas con nuestro trabajo en el aula e incluso vincularlas con las distintas unidades didácticas y proyectos que integran la programación.

	<b>Criterios evaluación 1º ESO</b>	<b>Criterios evaluación 2º ESO</b>	<b>Criterios evaluación 3º ESO</b>	<b>Criterios evaluación 4º ESO</b>
<b>1. Competencia en comunicación lingüística. (CCLI)</b>	2,6	3,6	4,7	2,
<b>2. Competencia matemática. (CMAT)</b>	4	4	2,4,7	6,
<b>3. Competencia en el conocimiento y la</b>	1,3,4,5,6,7	1,2,3,4,5,6,	1,2,6	2,4

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 16 de 75

<b>interacción con el mundo físico. (CIMF)</b>		7		
<b>4. Tratamiento de la información y competencia digital. (TICD)</b>	1,4, 6 7	1,2,3,4,6,7	2,4,7	2,3,6,7
<b>5. Competencia social y ciudadana. (CSYC)</b>	8	5,8	2,4,5	4,6
<b>6. Competencia cultural y artística. (CCYA)</b>	6	3,6	7	7
<b>7. Competencia para aprender a aprender. (CPAA)</b>	3,4,5,6,7	3,4,5,6,7	1,2,3,4,5,7	1,3,4,5,8
<b>8. Autonomía e iniciativa personal. (CAIP)</b>	3,4,1,5,6,7,8	1,2,4,5,6,7,8	1,2,3,6,7	1,3,5,8



	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 17 de 75

## 4. PROGRAMACION 1º CURSO ESO

### 4.1. La organización y secuenciación de los contenidos del área en primer curso.

En el siguiente cuadro se resume la organización y secuenciación de los contenidos prevista para primer curso durante este año académico

UNIDAD DIDÁCTICA	ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS	SECUENCIA TEMPORAL
UNIDAD DIDÁCTICA Nº1: Nos ponemos en marcha.	<p><b>Bloque 1. Condición física y salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—El calentamiento: definición, funcionalidad, efectos en el organismo y fases.</li> <li>—Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento.</li> <li>—Valoración y realización del calentamiento como hábito saludable al inicio de la actividad física.</li> <li>—Atención a los buenos hábitos antes, durante y después de la práctica de actividad física.</li> <li>—Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para buscar información, elaborar documentos de trabajo o presentaciones, registrar parámetros sobre su propia actividad, etc.</li> </ul> <p><b>Bloque 1. Condición física y salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—La adaptación del organismo al esfuerzo.</li> <li>—Valoración y realización del calentamiento como hábito saludable al inicio de la actividad física.</li> <li>—Realización de actividades de baja intensidad al finalizar la práctica de actividad física (vuelta a la calma mediante ejercicios de estiramiento y relajación).</li> <li>—Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas en clase. Práctica de posiciones de seguridad para evitar lesiones en la práctica de actividad física.</li> <li>—Conocimiento de posiciones corporales adecuadas en situaciones de la vida cotidiana: cómo sentarse bien, cómo levantar y transportar cargas.</li> <li>—Atención a los buenos hábitos antes, durante y después de la práctica de actividad física.</li> <li>— Riesgos de las actividades practicadas en clase.</li> </ul>	1 <sup>er</sup> TRIMESTRE 6 sesiones
UNIDAD DIDÁCTICA Nº2: Un cuerpo sano y en forma.	<p><b>Bloque 1. Condición física y salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—Concepto de condición física. Capacidades físicas básicas y relación con la salud. Beneficios para la salud del ejercicio físico, Factores determinantes del estado de forma.</li> <li>—Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud: el trabajo de resistencia a aeróbica con actividades de larga duración y dentro de la zona óptima de FC.</li> <li>—Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud: Fortalecimiento de la musculatura de sostén.</li> <li>—Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud: el trabajo básico de la flexibilidad.</li> <li>—Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para buscar información, elaborar documentos de trabajo o presentaciones, registrar parámetros sobre su propia actividad, etc.</li> </ul>	1 <sup>er</sup> TRIMESTRE 9 sesiones

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 18 de 75

UNIDAD DIDÁCTICA Nº3: Jugamos en equipo: hockey.	<p><b>Bloque 2. Juegos y deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—El deporte como fenómeno social y cultural: origen del deporte, características del deporte moderno, enfoques de la práctica deportiva, aspectos sociales que influyen en su práctica y valoración actual.</li> <li>—Conocimiento, análisis y realización de juegos populares convencionales, recreativos y tradicionales aragoneses.</li> <li>—Conoce rasgos característicos básicos de los deportes colectivos practicados.</li> <li>—Las fases del juego en los deportes colectivos: concepto, objetivos y principios básicos de acción.</li> <li>—Realización de juegos y actividades en los que prevalezcan aspectos comunes de los deportes colectivos.</li> <li>—Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.</li> <li>—Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.</li> <li>—Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.</li> <li>—Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para buscar información, elaborar documentos de trabajo o presentaciones, registrar parámetros sobre su propia actividad, etc.</li> </ul>	<b>1º TRIMESTRE</b> 9 sesiones
UNIDAD DIDÁCTICA Nº4: Construimos juntos: Acrosport.	<p><b>Bloque 2. Juegos y deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad.</li> <li>—Habilidades gimnásticas globales: saltos, equilibrios, giros, etc.</li> <li>—Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas, identificando y aplicando principios de acción.</li> <li>—Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual.</li> <li>—Factores que influyen en el propio aprendizaje deportivo.</li> <li>—Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora, y colaboración en el aprendizaje de los demás.</li> <li>—Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.</li> <li>—Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.</li> <li>—Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para buscar información, elaborar documentos de trabajo o presentaciones, registrar parámetros sobre su propia actividad, etc.</li> </ul> <p><b>Bloque 1. Condición física y salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—Realización de actividades de baja intensidad al finalizar la práctica de actividad física (vuelta a la calma mediante ejercicios de estiramiento y relajación).</li> <li>—Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas en clase. Práctica de posiciones de seguridad para evitar lesiones en la práctica de actividad física.</li> <li>—Conocimiento de posiciones corporales adecuadas en situaciones de la vida cotidiana: cómo sentarse bien, cómo levantar y transportar cargas.</li> <li>—Riesgos de las actividades practicadas en clase.</li> </ul>	<b>2º TRIMESTRE</b> 10 sesiones
UNIDAD DIDÁCTICA Nº5: Actividades atléticas para todos.	<p><b>Bloque 2. Juegos y deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—El deporte como fenómeno social y cultural: origen del deporte, características del deporte moderno, enfoques de la práctica deportiva, aspectos sociales que influyen en su práctica y valoración actual.</li> <li>—Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas, identificando y aplicando principios de acción.</li> <li>—Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual.</li> <li>—Factores que influyen en el propio aprendizaje deportivo.</li> <li>—Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora, y colaboración en el aprendizaje de los demás.</li> <li>—Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.</li> <li>—Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.</li> <li>—Cualidad física: la velocidad, técnica de carrera («aprendo a correr bien»).</li> <li>—Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para buscar información, elaborar documentos de trabajo o presentaciones, registrar parámetros sobre su propia actividad, etc.</li> </ul>	<b>2º TRIMESTRE</b> 6 sesiones

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 19 de 75

UNIDAD DIDÁCTICA Nº6 (I): Deportes diferentes, deportes alternativos.	<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b> —El deporte como fenómeno social y cultural: origen del deporte, características del deporte moderno, enfoques de la práctica deportiva, aspectos sociales que influyen en su práctica y valoración actual. —Conocimiento, análisis y realización de juegos populares convencionales, recreativos y tradicionales aragoneses. —Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora. —Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud. —Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados. —Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para buscar información, elaborar documentos de trabajo o presentaciones, registrar parámetros sobre su propia actividad, etc.	<b>2º TRIMESTRE</b> 6 sesiones
UNIDAD DIDÁCTICA Nº7: Nos damos un paseito (senderismo).	<b>Bloque 4. Actividades en el medio natural.</b> —Características de las actividades físico-deportivas en el medio natural. —Realización de recorridos en el entorno del centro (a partir de la identificación de señales de rastreo). —Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural. —Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para buscar información, elaborar documentos de trabajo o presentaciones, registrar parámetros sobre su propia actividad, etc.	<b>3º TRIMESTRE</b> 4 sesiones
UNIDAD DIDÁCTICA Nº8: A la de tres, saltamos con combas	<b>Bloque 3. Expresión corporal.</b> —El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. —Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo. —Combinación de distintos ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de actividades expresivas. —Práctica de danzas y bailes típicos de Aragón. —Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal. —Práctica de actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo. —Puesta en escena ante los demás de una coreografía colectiva con soporte musical, utilizando combas, dándole un matiz expresivo. —Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para buscar información, elaborar documentos de trabajo o presentaciones, registrar parámetros sobre su propia actividad, etc.	<b>3º TRIMESTRE</b> 10 sesiones
UNIDAD DIDÁCTICA Nº6 (II): Deportes diferentes, deportes alternativos.	<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b> —El deporte como fenómeno social y cultural: origen del deporte, características del deporte moderno, enfoques de la práctica deportiva, aspectos sociales que influyen en su práctica y valoración actual. —Conocimiento, análisis y realización de juegos populares convencionales, recreativos y tradicionales aragoneses. —Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora. —Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud. —Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados. —Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para buscar información, elaborar documentos de trabajo o presentaciones, registrar parámetros sobre su propia actividad, etc.	<b>3º TRIMESTRE</b> 6 sesiones

## 4.2. Los criterios de evaluación en primer curso.

Criterios de evaluación en 1º ESO	CCBB vinculadas	Objetivos
<b>1. Conocer y poner en práctica de manera habitual actividades de calentamiento apropiadas para preparar el organismo para realizar actividades físicas intensas y/o complejas. (CE01)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal.</li> <li>▪ Conocimiento e interacción con el mundo físico.</li> <li>▪ Tratamiento de la información y competencia digital</li> </ul>	1,2
<b>2. Identificar y emplear hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con las actividades físicas practicadas y con la vida cotidiana. (CE02)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comunicación lingüística</li> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal.</li> <li>▪ Conocimiento e interacción con el mundo físico.</li> </ul>	1,2,4,10

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 20 de 75

<b>Criterios de evaluación en 1º ESO</b>	<b>CCBB vinculadas</b>	<b>Objetivos</b>
<b>3. Realizar con corrección y autoexigencia tareas dirigidas para la mejora del nivel inicial de las capacidades físicas relacionadas con la salud y el bienestar. (CE03)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal</li> <li>▪ Aprender a aprender</li> <li>▪ Conocimiento e interacción con el mundo físico.</li> <li>▪ Competencia matemática</li> </ul>	2,3,5
<b>4. Experimentar las múltiples posibilidades de movimiento corporal en los juegos practicados y mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual. (CE04)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal</li> <li>▪ Aprender a aprender</li> <li>▪ Conocimiento e interacción con el mundo físico.</li> <li>▪ Tratamiento de la información y competencia digital</li> </ul>	7, 11
<b>5. Conocer fundamentos y realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto. (CE05)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal</li> <li>▪ Aprender a aprender</li> <li>▪ Conocimiento e interacción con el mundo físico.</li> </ul>	7, 11
<b>6. Participar de forma desinhibida en una coreografía colectiva con soporte musical, combinando distintos ritmos, dándole un matiz expresivo y adaptando la ejecución a la de los compañeros. (CE06)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cultural y artística</li> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal</li> <li>▪ Aprender a aprender</li> <li>▪ Conocimiento e interacción con el mundo físico.</li> <li>▪ Comunicación lingüística</li> </ul>	9, 11
<b>7. Realizar un recorrido por el medio natural próximo al centro, aplicando técnicas básicas de progresión y orientación en la naturaleza, colaborando en la conservación del medio ambiente. (CE07)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal</li> <li>▪ Aprender a aprender</li> <li>▪ Conocimiento e interacción con el mundo físico.</li> <li>▪ Tratamiento de la información y competencia digital</li> </ul>	6, 12
<b>8. Participar de forma activa y responsable en la realización de actividades físico-deportivas propuestas en clase. (CE08)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal</li> <li>▪ Social y ciudadana</li> </ul>	8, 10

### **4.3. Los contenidos y criterios de evaluación mínimos exigibles en primer curso.**

Consideramos este apartado como muy importante en nuestra programación pues sirve para orientar la enseñanza del profesorado del departamento y el aprendizaje del alumnado al permitir identificar claramente en las tablas expuestas los contenidos y los criterios de evaluación que tienen carácter imprescindible y que son exigibles para obtener una calificación positiva en la materia en la evaluación final. Para cada uno de los criterios de evaluación establecidos para este curso se han concretado unos indicadores observables que fijan y dan a conocer el mínimo exigible a lograr por el alumnado al final del curso para superar la materia: todos ellos constituyen una relación de aprendizajes imprescindibles que el alumnado debe superar.

En consecuencia, esta información también será importante en el diseño de los procesos de apoyo, refuerzo y recuperación al alumnado, y en la elaboración de las pruebas extraordinarias.

A lo largo de las diferentes unidades didácticas/temas/proyectos del curso, propondremos situaciones de aprendizaje-evaluación diversas que evidencien la adquisición de dichos mínimos exigibles.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 21 de 75

Crterios de evaluacin en 1º ESO	Indicadores observables: mnimos exigibles para la evaluacin	Instrumentos bsicos para evaluar
<b>1. Conocer y poner en prctica de manera habitual actividades de calentamiento apropiadas para preparar el organismo para realizar actividades fsicas intensas y/o complejas. (CE01)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explica en qu consiste el calentamiento, para qu sirve, cuales son sus efectos inmediatos sobre el organismo y las fases que lo componen.</li> <li>- Realiza con correccin un repertorio mnimo de ejercicios de aplicacin al calentamiento previo a un esfuerzo ms intenso.</li> <li>- Realiza de manera habitual un protocolo de calentamiento antes de realizar un esfuerzo ms intenso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario escrito.</li> <li>- Observacin sistemtica: lista de control.</li> </ul>
<b>2. Identificar y emplear hbitos higiénicos y posturales saludables relacionados con las actividades fsicas practicadas y con la vida cotidiana. (CE02)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explica brevemente las relaciones entre salud, estilo de vida y ejercicio.</li> <li>- Cita las principales adaptaciones inmediatas del organismo al esfuerzo fsico.</li> <li>- Cita algunos factores de riesgo para su salud y su bienestar que subyacen en la prctica de las actividades fsicas y deportivas realizadas en clase.</li> <li>- Identifica hbitos posturales saludables, tanto en las actividades fsicas realizadas en clase como en acciones de la vida cotidiana.</li> <li>- Aplica en clase de forma correcta y asidua normas de seguridad e higiene relacionadas con el ejercicio (indumentaria adecuada, hidratacin, higiene personal tras las sesiones de ejercicio, respeta periodos de recuperacin entre cargas de trabajo y realiza ejercicios de vuelta a la calma tras el esfuerzo, uso adecuado de los materiales, etc).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario escrito.</li> <li>- Observacin sistemtica: lista de control.</li> </ul>
<b>3. Realizar con correccin y autoexigencia tareas dirigidas para la mejora del nivel inicial de las capacidades fsicas relacionadas con la salud y el bienestar. (CE03)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explica el concepto de "estar en forma" y cita los componentes de la condicin fsica saludable, algunas ventajas de estar en forma y los principales factores que determinan su desarrollo.</li> <li>- Calcula su FCE e interpreta datos y resultados de las prcticas para regular su ritmo y afinar su proyecto de trabajo personal.</li> <li>- Identifica los grupos musculares principales que se estn estirando en un repertorio determinado de ejercicios de flexibilidad.</li> <li>- Realiza con correccin actividades propuestas en clase para la mejora de la condicin fsica saludable, en especial, de la resistencia aeróbica con carrera continua, de la flexibilidad con estiramientos estticos y de la fuerza con ejercicios de tonificacin para la musculatura de sostén.</li> <li>- Se implica con concentracin, constancia y esfuerzo autoexigente en la realizacin de las actividades orientadas a la mejora de la condicin fsica saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario escrito y fichas de trabajo.</li> <li>- Observacin sistemtica: lista de control.</li> <li>- Test de ejecucin: recorrer mxima distancia posible con carrera continua de 12', a ritmo uniforme compatible con esfuerzo aeróbico.</li> </ul>
<b>4. Experimentar las mltiples posibilidades de movimiento corporal en los juegos practicados y mejorar la ejecucin de los aspectos tcnicos fundamentales de un deporte individual. (CE04)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indica caractersticas y exigencias bsicas de los deportes practicados y conoce vocabulario especfico.</li> <li>- Identifica los principales factores que influyen en su propio aprendizaje motor y hace una evaluacin ajustada de su nivel de ejecucin.</li> <li>- Enumera las capacidades fsicas coordinativas y analiza su presencia e importancia en cada actividad que realiza u observa.</li> <li>- Realiza las actividades y juegos propuestos para ejercitar sus capacidades coordinativas, siendo capaz resolver problemas motores cada vez ms complejos.</li> <li>- Participa en la creacin y representacin de un montaje colectivo de acrosport, encadenando sus elementos bsicos: pirámides, acrobacias, coreografa y msica.</li> <li>- Construye y aplica un proyecto tctico para realizar el mejor tiempo posible en una carrera de relevos atléticos de 4x40 mts., ajustando velocidades y transmisin eficaz del testigo.</li> <li>- Observa, analiza y aprecia las prestaciones propias y de los dems a partir de criterios tcnicos simples establecidos de antemano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario escrito y fichas de trabajo.</li> <li>- Observacin sistemtica: lista de control.</li> <li>- Pruebas especficas de referencia segn deporte: filmacin de la puesta en escena colectiva (carrera de relevos y montaje acrobático).</li> </ul>
<b>5. Conocer fundamentos y realizar la accin motriz oportuna en funcin de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto. (CE05)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indica caractersticas y exigencias bsicas de los deportes practicados, as como de algunos factores sociales que influyen en su organizacin y prctica. Conoce vocabulario especfico.</li> <li>- Identifica los principales factores que influyen en su propio aprendizaje motor y hace una evaluacin ajustada de su nivel de ejecucin.</li> <li>- Realiza las actividades propuestas de acuerdo con el objetivo de aprendizaje tcnico establecido, experimentando mltiples posibilidades de movimiento y mejorando progresivamente la eficacia de sus intervenciones al controlar, pasar, conducir, driblar y lanzar, as como en la habilidad para recuperar el mvil, empleando adecuadamente el stick.</li> <li>- Participa activamente en situaciones de juego reducido buscando la victoria en el partido encadenando acciones ofensivas basadas en la progresin colectiva de la bola, la continuidad de acciones con y sin pelota, y el logro de una zona de lanzamiento favorable, frente a una defensa que se esfuerza por impedir la progresin del adversario.</li> <li>- Es constante en el esfuerzo por mejorar e integrarse en el equipo, con independencia del nivel de destreza.</li> <li>- Observa, analiza y aprecia las prestaciones propias y de los dems a partir de criterios tcnicos simples establecidos de antemano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario escrito y fichas de trabajo.</li> <li>- Observacin sistemtica: lista de control.</li> <li>- Pruebas especficas de referencia: test especfico de tcnica y anlisis de accin en situaciones de juego reducidas.</li> </ul>
<b>6. Participar de forma desinhibida en una coreografa colectiva con soporte musical, combinando distintos ritmos, dndole un matiz expresivo y adaptando la ejecucin a la de los compaeros. (CE06)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Emplea recursos y tcnicas sencillas de diversas manifestaciones expresivas para comunicarse con los dems.</li> <li>- Participa activamente en actividades fsicas cooperativas como medio de comunicacin, diversin y trabajo condicional y coordinativo.</li> <li>- Aplica los principios de ejecucin y colaboracin precisos para la realizacin de las acrobacias y saltos incluidos en cada figura, mostrando capacidad para mejorar su habilidad.</li> <li>- Participa en la creacin y representacin de un montaje colectivo coreografiado, aportando un matiz expresivo al movimiento corporal, al mismo tiempo que combina la manipulacin de la comba, saltos, desplazamientos y msica.</li> <li>- Observa, analiza y aprecia las prestaciones propias y de los dems a partir de criterios tcnicos simples establecidos de antemano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observacin sistemtica: lista de control.</li> <li>- Pruebas especficas de referencia segn deporte: filmacin de la puesta en escena colectiva (coreografa con combas).</li> <li>- Ficha de trabajo.</li> </ul>
<b>7. Realizar un recorrido por el medio natural prximo al centro, aplicando tcnicas bsicas de progresin y orientacin en la naturaleza, colaborando en la conservacin del medio ambiente. (CE07)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cita las caractersticas de los deportes en la naturaleza.</li> <li>- Explica en qu consiste el senderismo, peculiaridades de los senderos balizados y seales ms relevantes para orientarse y progresar por el terreno.</li> <li>- Enumera normas bsicas para la seguridad individual y colectiva durante la prctica del senderismo.</li> <li>- Realiza una ruta senderista por el entorno del centro aplicando los principios tcnicos elementales para la progresin en el medio natural, cuidando el entorno que atraviesa y respetando normas de seguridad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario escrito y fichas de trabajo.</li> <li>- Observacin sistemtica: lista de control.</li> </ul>
<b>8. Participar de forma activa y responsable en la realizacin de actividades fsico-deportivas propuestas en clase. (CE08)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acude a clase de manera habitual y con puntualidad.</li> <li>- Realiza la totalidad de ejercicios y actividades que se proponen.</li> <li>- Trae indumentaria adecuada y material necesario.</li> <li>- Es responsable ante sus necesidades de desarrollo personal y se esfuerza.</li> <li>- Utiliza con correccin materiales e instalaciones.</li> <li>- Respeta las normas establecidas para el buen funcionamiento de las actividades.</li> <li>- Es constructivo en juicios y acciones, colaborando en el desarrollo de la clase, asumiendo las funciones atribuidas en el grupo, respetando a los dems y apoyando su aprendizaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro anecdótico diario.</li> </ul>

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 22 de 75

#### 4.4. Los procedimientos e instrumentos de evaluación empleados en primer curso

El carácter continuo de la evaluación y la utilización de técnicas, procedimientos e instrumentos diversos para llevarla a cabo nos permitirán constatar los progresos realizados por cada alumno, teniendo en cuenta su particular situación inicial y atendiendo a la diversidad de capacidades, actitudes, ritmos y estilos de aprendizaje.

Antes de concretar los procedimientos e instrumentos a emplear en primer curso, aclaramos que se entiende aquí por procedimientos los métodos a través de los cuales se lleva a cabo la recogida de información sobre adquisición de competencias básicas, dominio de los contenidos o logro de los criterios de evaluación (cómo se lleva a cabo esta recogida), mientras que entendemos por instrumentos de evaluación todos aquellos documentos o registros utilizados por el profesorado para el seguimiento del proceso de aprendizaje del alumno.

<b>Observación sistemática</b>	Registro anecdótico (anotación de conductas no previsibles)
	Lista de control (registro de ausencia o presencia de un determinado comportamiento)
	Escala de observación (normalmente descriptiva, o rúbrica)
<b>Análisis de las producciones de los alumnos</b>	Trabajos de compilación/análisis de los alumnos
	Fichas de aplicación práctica de actividades realizadas en clase
	Producciones motrices en las prácticas cotidianas
<b>Pruebas específicas</b>	Cuestionarios escritos, con preguntas abiertas breves, preguntas tipo test y preguntas de interpretación de datos (gráficas)
	Exposición oral de un tema, con apoyo de recursos multimedia
	Pruebas y test específicos de capacidad motriz (algunas filmadas)

#### 4.5. Los criterios de calificación que se van a aplicar en primer curso

Los contenidos la materia incorporan, en torno a la adquisición de las competencias básicas y al desarrollo de los objetivos, una serie de conocimientos, destrezas y actitudes que se presentan agrupados en bloques. La experiencia nos dice que el aprendizaje práctico de dichos contenidos lleva implícitos y en relación los “conocimientos”, “destrezas” y “actitudes”, con lo que no cabe tratar de evaluar y calificar de manera diferenciada cada uno de ellos. No obstante, apuntamos que esta circunstancia es compatible con la evidencia de que existen determinados indicadores de evaluación que ponen más énfasis en uno u otro aspecto. Así, y con fines didácticos, optamos por concretar los criterios de calificación a aplicar en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado en nuestras clases de la siguiente manera:

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 23 de 75

Tipo de "saberes" evaluados	Instrumentos de evaluación	Criterio de calificación
Conocimientos	Trabajos de compilación/análisis de los alumnos	20-30% de la nota del trimestre
	Fichas de aplicación práctica de actividades realizadas en clase	
	Cuestionarios escritos, con preguntas abiertas breves, preguntas tipo test y preguntas de interpretación de datos (gráficas)	
	Exposición oral de un tema, con apoyo de recursos multimedia	
Destrezas	Pruebas y test específicos de capacidad motriz	50-70% de la nota del trimestre
	Escala de observación (normalmente descriptiva, o rúbrica)	
Actitudes	Observación sistemática (con todos los instrumentos citados antes)	10-20% de la nota del trimestre

La nota de cada trimestre se obtiene de la aplicación de los criterios anteriormente anotados. Para obtener una calificación positiva tras aplicar las ponderaciones oportunas, en cualquier caso, es necesario que el alumno obtenga un 4 como mínimo en cada apartado. La nota final del curso, una vez superado cada trimestre, es la media aritmética de la nota de las 3 evaluaciones.

A lo largo del curso se le dará oportunidades para recuperar aquellos contenidos que no haya superado con un 5. Si el alumno/a no supera la evaluación ordinaria de Educación Física, irá a la prueba extraordinaria de Septiembre con toda la materia conceptual (independientemente si tiene aprobados algunas unidades didácticas), además de las pruebas prácticas que no haya superado a lo largo del curso.

Cuando al término del curso un alumno no haya conseguido los objetivos establecidos, el profesor responsable del grupo elaborará un informe individualizado y específico del área de educación física referido al grado de dominio alcanzado en relación con los criterios de evaluación establecidos en esta programación para cada curso en cuestión. En dicho informe se apuntarán las medidas y actividades educativas complementarias o de refuerzo que permitirán al alumno alcanzar los objetivos programados.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 24 de 75

## 5. PROGRAMACION 2º CURSO ESO

### 5.1. La organización y secuenciación de los contenidos del área en segundo curso.

Unidad didáctica	Organización de los contenidos	Secuencia temporal
UNIDAD DIDÁCTICA Nº1: Nos ponemos en marcha.	<p>Bloque 1. Condición física y salud</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—Adaptaciones beneficiosas del organismo asociadas a las práctica de ejercicio físico.</li> <li>—Fundamentos teóricos del calentamiento general.</li> <li>—Realización de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento y recopilación de los mismos.</li> <li>—Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.</li> <li>—Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas (como cargar pesos, posición sentada, posición tumbada...)</li> <li>—Hábitos saludables en relación con la práctica de ejercicio físico: antes, durante y después. Especial importancia a hábitos de higiene, la postura corporal, a la hidratación y la adaptación de la práctica a las posibilidades de cada uno.</li> <li>—Efectos que tienen sobre la salud el consumo de determinadas sustancias: tabaco y alcohol, sustancias dopantes.</li> <li>—Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para buscar información, elaborar documentos de trabajo o presentaciones, registrar parámetros sobre su propia actividad, etc.</li> </ul>	1 <sup>er</sup> TRIMESTRE 6 sesiones
UNIDAD DIDÁCTICA Nº2 (I): Un cuerpo sano y en forma.	<p>Bloque 1. Condición física y salud</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—Concepto de "estar en forma" y capacidades físicas relacionadas con la salud y el bienestar.</li> <li>—Fundamentos teóricos y prácticos del acondicionamiento físico saludable de la resistencia aeróbica. Control de la intensidad del esfuerzo mediante la toma de la frecuencia cardiaca y cálculo de la zona de actividad, según objetivos perseguidos. La carrera de larga duración.</li> <li>—Fundamentos teóricos y prácticos del acondicionamiento físico saludable de la flexibilidad. Práctica de diferentes métodos.</li> <li>—Realización de actividades para el fortalecimiento de la musculatura de sostén.</li> <li>—Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para buscar información, elaborar documentos de trabajo o presentaciones, registrar parámetros sobre su propia actividad, etc.</li> </ul>	1 <sup>er</sup> TRIMESTRE 8 sesiones
UNIDAD DIDÁCTICA Nº3: Un deporte para todos: badminton	<p><b>Bloque 2. Juegos y deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de un deporte individual.</li> <li>—Realización de juegos y actividades de adversario con implemento (indiacas, palas, raquetas).</li> <li>—Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.</li> <li>—Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte.</li> <li>—Cooperación distribuyendo distintas funciones dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.</li> <li>—Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.</li> <li>—Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para buscar información, elaborar documentos de trabajo o presentaciones, registrar parámetros sobre su propia actividad, etc.</li> </ul>	1 <sup>er</sup> TRIMESTRE 10 sesiones



	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 25 de 75

UNIDAD DIDÁCTICA Nº4: Jugamos en equipo: baloncesto.	<p><b>Bloque 2. Juegos y deportes</b></p> <p>—Realización de juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas para el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo.</p> <p>—Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte.</p> <p>—Cooperación distribuyendo distintas funciones dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.</p> <p>—Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.</p> <p>—Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para buscar información, elaborar documentos de trabajo o presentaciones, registrar parámetros sobre su propia actividad, etc.</p>	2º TRIMESTRE 12 sesiones
UNIDAD DIDÁCTICA Nº5: Asómbrate (sombras corporales).	<p><b>Bloque 3. Expresión corporal</b></p> <p>—El lenguaje corporal y la comunicación no verbal.</p> <p>—Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos y las posturas.</p> <p>—Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.</p> <p>—Realización de improvisaciones individuales y colectivas como medio de comunicación espontánea. Introducción a la expresión no verbal mediante el mimo y el teatro de sombras corporales.</p> <p>—Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás, intentando superar la timidez frente al grupo.</p> <p>—Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.</p> <p>—Práctica de actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.</p> <p>—Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para buscar información, elaborar documentos de trabajo o presentaciones, registrar parámetros sobre su propia actividad, etc.</p>	2º TRIMESTRE 10 sesiones
- UNIDAD DIDÁCTICA Nº2 (II): Un cuerpo sano y en forma.	<p>—Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.</p> <p>—Evaluación de la propia condición física y análisis de los resultados en relación con la edad y las condiciones óptimas para la salud y el bienestar.</p>	3º TRIMESTRE 4 sesiones
- UNIDAD DIDÁCTICA Nº6: Jugamos como antes.	<p><b>Bloque 2. Juegos y deportes</b></p> <p>—Recopilación, clasificación y análisis del papel social y cultural de los juegos tradicionales de una comunidad.</p> <p>—Realización de juegos tradicionales propios de nuestra comunidad autónoma.</p> <p>—Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para buscar información, elaborar documentos de trabajo o presentaciones, registrar parámetros sobre su propia actividad, etc.</p>	3º TRIMESTRE 6 sesiones
- UNIDAD DIDÁCTICA Nº7: Del instituto a la naturaleza, caminando.	<p><b>Bloque 4. Actividades en el medio natural</b></p> <p>—El senderismo: descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria.</p> <p>—Realización de recorridos en el medio natural.</p> <p>—Realización de juegos en la naturaleza.</p> <p>—Toma de conciencia de un comportamiento adecuado tanto en el medio urbano como en el medio natural.</p> <p>—Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.</p> <p>—Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para buscar información, elaborar documentos de trabajo o presentaciones, registrar parámetros sobre su propia actividad, etc.</p>	3º TRIMESTRE 4 sesiones
UNIDAD DIDÁCTICA Nº8: Actividades atléticas	<p><b>Bloque 2. Juegos y deportes</b></p> <p>—Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de un deporte individual.</p> <p>—Realización de juegos y actividades de adversario con implemento (indiacas, palas, raquetas).</p> <p>—Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.</p> <p>—Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte.</p> <p>—Cooperación distribuyendo distintas funciones dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.</p> <p>—Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.</p> <p>—Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para buscar información, elaborar documentos de trabajo o presentaciones, registrar parámetros sobre su propia actividad, etc.</p>	3º TRIMESTRE 6 sesiones

	Cursos: 1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato		Modalidad: Común	
	Área	EDUCACIÓN FÍSICA		
Código: PROGRAMACION		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 26 de 75

## 5.2. Criterios de evaluación para segundo curso.

Criterios de evaluación en 2º ESO	CCBB vinculadas	Objetivos vinculados
1. Conocer los rasgos que definen una actividad física beneficiosa para la salud, siendo consecuente en la gestión de sus propias prácticas (CE02)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal.</li> <li>▪ Conocimiento e interacción con el mundo físico.</li> <li>▪ Tratamiento de la información y competencia digital</li> </ul>	1,2, 4,10
2. Realizar con corrección y autoexigencia tareas dirigidas a la mejora de su resistencia aeróbica y flexibilidad, tras la oportuna valoración y análisis de su nivel inicial (CE01)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal.</li> <li>▪ Conocimiento e interacción con el mundo físico.</li> <li>▪ Tratamiento de la información y competencia digital</li> </ul>	1,2,4,10
3. Conocer, recopilar y poner en práctica algunos juegos tradicionales aragoneses. (CE03)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal</li> <li>▪ Aprender a aprender</li> <li>▪ Conocimiento e interacción con el mundo físico.</li> <li>▪ Cultural y artística</li> <li>▪ Tratamiento de la información y competencia digital</li> </ul>	2, 11
4. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y reglamentarios de un deporte individual diferente al realizado el curso anterior, con progresiva autonomía para practicar, autoevaluar y ajustar su nivel de ejecución (CE00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal</li> <li>▪ Aprender a aprender</li> <li>▪ Conocimiento e interacción con el mundo físico.</li> <li>▪ Tratamiento de la información y competencia digital</li> </ul>	3, 7
5. Conocer y aplicar en situaciones de juego adaptadas los fundamentos técnico-tácticos y reglamentarios básicos de un deporte colectivo, esforzándose por mejorar y por cumplir las responsabilidades asignadas en su equipo, respetando a compañeros y oponentes (CE04)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal</li> <li>▪ Aprender a aprender</li> <li>▪ Conocimiento e interacción con el mundo físico.</li> <li>▪ Social y ciudadana</li> </ul>	3, 7, 8
6. Crear en pequeño grupo y representar con desinhibición ante los demás una secuencia armónica de movimientos corporales, como medio de comunicación y expresión (CE05).	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cultural y artística</li> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal</li> <li>▪ Aprender a aprender</li> <li>▪ Conocimiento e interacción con el mundo físico.</li> <li>▪ Tratamiento de la información y competencia digital</li> </ul>	9
7. Realizar de forma autónoma un recorrido senderista, cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad (CE06)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal</li> <li>▪ Aprender a aprender</li> <li>▪ Conocimiento e interacción con el mundo físico.</li> <li>▪ Tratamiento de la información y competencia digital</li> </ul>	6, 11, 12
8. Participar de forma activa y responsable en la realización de las actividades propuestas en clase, manifestando además actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto de espectador como de practicante de un deporte. (CE04)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal</li> <li>▪ Social y ciudadana</li> </ul>	2, 4, 8, 10

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 27 de 75

### 5.3. Los contenidos y criterios de evaluación mínimos exigibles en segundo curso.

Consideramos este apartado como muy importante en nuestra programación pues sirve para orientar la enseñanza del profesorado del departamento y el aprendizaje del alumnado al permitir identificar claramente en las tablas expuestas los contenidos y los criterios de evaluación que tienen carácter imprescindible y que son exigibles para obtener una calificación positiva en la materia en la evaluación final. Para cada uno de los criterios de evaluación establecidos para este curso se han concretado unos indicadores observables que fijan y dan a conocer el mínimo exigible a lograr por el alumnado al final del curso para superar la materia: todos ellos constituyen una relación de aprendizajes imprescindibles que el alumnado debe superar.

En consecuencia, esta información también será importante en el diseño de los procesos de apoyo, refuerzo y recuperación al alumnado, y en la elaboración de las pruebas extraordinarias.

A lo largo de las diferentes unidades didácticas/temas/proyectos del curso, propondremos situaciones de aprendizaje-evaluación diversas que evidencien la adquisición de dichos mínimos exigibles.

Criterios de evaluación en 2º ESO	Indicadores observables: mínimos exigibles para la evaluación	Instrumentos básicos para evaluar
<b>1. Conocer los rasgos que definen una actividad física beneficiosa para la salud, siendo consecuente en la gestión de sus propias prácticas (CE02)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explica las relaciones entre nivel de actividad física y salud.</li> <li>- Cita algunos factores de riesgo para su salud y su bienestar que subyacen en la práctica de las actividades físicas y deportivas realizadas en clase, identificando síntomas de fatiga crónica.</li> <li>- Cita las principales adaptaciones inmediatas al ejercicio físico así como las adaptaciones crónicas beneficiosas.</li> <li>- Elabora un mapa conceptual sobre el calentamiento que incluye explicaciones sobre concepto, funciones, efectos sobre organismo, fases y ejercicios básicos a realizar en cada fase.</li> <li>- Realiza con corrección y autonomía un repertorio variado de ejercicios de aplicación al calentamiento general previo a un esfuerzo más intenso.</li> <li>- Identifica hábitos posturales saludables, tanto en las actividades físicas realizadas en clase como en acciones de la vida cotidiana.</li> <li>- Aplica en clase de forma correcta y asidua normas de seguridad e higiene relacionadas con el ejercicio (indumentaria adecuada, hidratación, participación ajustada a sus posibilidades, realización segura de los ejercicios, higiene personal tras las sesiones de ejercicio, respeta periodos de recuperación entre cargas de trabajo y realiza ejercicios de vuelta a la calma tras el esfuerzo, uso adecuado de los materiales, etc).</li> <li>- Explica el concepto de "estar en forma" y cita los componentes de la condición física saludable, algunas ventajas de estar en forma y los principales factores que determinan su desarrollo.</li> <li>- Conoce las diferentes zonas de ritmo cardiaco y sus beneficios, calcula su FCE personal e interpreta datos y resultados de las prácticas para regular su ritmo y afinar su proyecto de trabajo personal.</li> <li>- Explica pautas para el trabajo práctico de la flexibilidad e identifica los grupos musculares principales que se están estirando en un amplio repertorio de ejercicios de estiramiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario escrito.</li> <li>- Observación sistemática: lista de control.</li> </ul>
<b>2. Realizar con corrección y autoexigencia tareas dirigidas a la mejora de su resistencia aeróbica y flexibilidad, tras la oportuna valoración y análisis de su nivel inicial (CE01)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza con corrección una batería de test para la evaluación de su condición física, registra los datos y analiza sus resultados de manera crítica.</li> <li>- Realiza con corrección actividades propuestas en clase para la mejora de la condición física saludable, en especial, de la resistencia aeróbica con carrera continua (programa por niveles), de la flexibilidad con estiramientos estáticos (individuales y por parejas) y de la fuerza con ejercicios de tonificación para la musculatura de sostén (ejercicios analíticos y trabajo en circuito con autocargas y material simple).</li> <li>- Participa con concentración, constancia y esfuerzo autoexigente en la realización de las actividades orientadas a la mejora de la condición física saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fichas de de registro personal de test y prácticas.</li> <li>- Observación sistemática: lista de control.</li> <li>- Test de ejecución: recorrer máxima distancia posible con carrera continua de 15', a ritmo uniforme compatible con esfuerzo aeróbico.</li> </ul>
<b>3. Conocer, recopilar y poner en práctica algunos juegos tradicionales aragoneses. (CE03)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recopila con detalle y rigor varios juegos populares/tradicionales utilizando el modelo de ficha propuesto en clase y explica a los demás los más originales.</li> <li>- Practica los juegos populares/tradicionales propuestos en clase.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ficha didáctica específica.</li> <li>- Observación sistemática: lista de control.</li> </ul>

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 28 de 75

<b>Criterios de evaluación en 2º ESO</b>	<b>Indicadores observables: mínimos exigibles para la evaluación</b>	<b>Instrumentos básicos para evaluar</b>
<b>4. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y reglamentarios de un deporte individual diferente al realizado el curso anterior, con progresiva autonomía para practicar, autoevaluar y ajustar su nivel de ejecución (CE00)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indica características y exigencias básicas de los deportes practicados y conoce vocabulario específico.</li> <li>- Identifica los principales factores que influyen en su propio aprendizaje motor y hace una evaluación ajustada de su nivel de ejecución.</li> <li>- Realiza las actividades y juegos propuestos para ejercitar sus capacidades condicionales y coordinativas implicadas en el deporte individual practicado, siendo capaz resolver problemas motores cada vez más complejos.</li> <li>- Realizar un lanzamiento atlético buscando el mayor rendimiento posible con un número limitado de ensayos, respetando reglas de seguridad y mostrando capacidad para encadenar sin ruptura las diferentes fases de la ejecución técnica. Construye y regula la eficacia de sus acciones a partir de sus propias sensaciones y de información externa.</li> <li>- Participa en una situación de juego individual en bádminton construyendo el punto desde la puesta en juego del volante, utilizando con fluidez y precisión golpes variados en profundidad y dirección, y eligiendo tácticamente entre envío seguro o búsqueda de la ruptura.</li> <li>- Observa, analiza y aprecia las prestaciones propias y de los demás de una manera ajustada, a partir de criterios técnicos simples establecidos de antemano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario escrito y fichas de trabajo.</li> <li>- Observación sistemática: lista de control.</li> <li>- Pruebas específicas de referencia según deporte: análisis de la producción en situaciones de competición adaptadas.</li> </ul>
<b>5. Conocer y aplicar en situaciones de juego adaptadas los fundamentos técnico-tácticos y reglamentarios básicos de un deporte colectivo, esforzándose por mejorar y por cumplir las responsabilidades asignadas en su equipo, respetando a compañeros y oponentes (CE04)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indica características y exigencias básicas de los deportes practicados, así como de algunos factores sociales que influyen en su organización y práctica. Conoce vocabulario específico.</li> <li>- Identifica los principales factores que influyen en su propio aprendizaje motor y hace una evaluación ajustada de su nivel de ejecución.</li> <li>- Realiza las actividades propuestas de acuerdo con el objetivo de aprendizaje técnico establecido en cada sesión, experimentando múltiples posibilidades de movimiento.</li> <li>- Mejora progresivamente la eficacia de sus intervenciones para recibir, botar, hacer circular la pelota mediante pases, progresar, driblar y conseguir canasta en situaciones de tiro seleccionadas y favorables, así como para realizar una transición defensiva rápida y para recuperar la pelota.</li> <li>- Participa activamente en situaciones de juego reducido buscando la victoria en el partido, encadenando con fluidez las habilidades trabajadas, sin olvidar que forma parte de un proyecto colectivo, asumiendo sus roles, aceptando diferentes niveles de habilidad, proponiendo soluciones y animando, aceptando consejos, reconociendo faltas, mostrando autocontrol en situaciones de contacto o presión, etc</li> <li>- Es constante en el esfuerzo por mejorar e integrarse en el equipo, con independencia del nivel de destreza.</li> <li>- Observa, analiza y aprecia las prestaciones propias y de los demás a partir de criterios técnicos simples establecidos de antemano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario escrito y fichas de trabajo.</li> <li>- Observación sistemática: escala descriptiva.</li> <li>- Pruebas específicas de referencia: test específico de técnica y análisis de actuación en situaciones de juego reducidas (3x3)</li> </ul>
<b>6. Crear en pequeño grupo y representar con desinhibición ante los demás una secuencia armónica de movimientos corporales, como medio de comunicación y expresión (CE05).</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica signos teatrales básicos y explora su "potencia" para comunicar estados emotivos, ideas o historias breves a través de las actividades corporales de expresión.</li> <li>- Emplea recursos y técnicas sencillas de diversas manifestaciones expresivas para comunicarse con los demás.</li> <li>- Participa activamente y de manera desinhibida en actividades físicas cooperativas como medio de comunicación y expresión.</li> <li>- Aplica los principios de ejecución y colaboración precisos para la realización de las acrobacias y saltos incluidos en cada figura, mostrando capacidad para mejorar su habilidad.</li> <li>- Participa en la creación y puesta en escena de proyecto de representación colectivo, utilizando las técnicas del TEATRO DE SOMBRAS y siguiendo la secuencia progresiva de construcción corporal creativa propuesta en clase, aportando un matiz expresivo al movimiento corporal y a la sombra proyectada, y mostrando capacidad para ajustar de manera armónica su participación a la de los compañeros y a los recursos empleados.</li> <li>- Observa, analiza y aprecia las prestaciones propias y de los demás a partir de criterios técnicos simples establecidos de antemano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observación sistemática: lista de control.</li> <li>- Ficha de trabajo creativo: storyboard de escena y guión técnico de proyecto grupal.</li> <li>- Prueba específica de referencia: análisis de la producción tras filmación de la puesta en escena colectiva (montaje expresivo de sombras corporales).</li> </ul>
<b>7. Realizar de forma autónoma un recorrido senderista, cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad (CE06)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explica las características de los deportes en la naturaleza y causas del auge actual de este tipo de prácticas.</li> <li>- Explica en qué consiste el senderismo, tipos de senderos balizados, señales más relevantes para orientarse y progresar por el terreno, interpreta el mapa por el que transcurre el recorrido, conoce equipo básico.</li> <li>- Enumera normas básicas para la seguridad individual y colectiva durante la práctica del senderismo.</li> <li>- Realiza una ruta senderista por el entorno del centro, de dificultad creciente con respecto al recorrido de primer curso aplicando los principios técnicos elementales para la progresión en el medio natural, cuidando el entorno que atraviesa y respetando normas de seguridad.</li> <li>- Analiza desde un punto de vista técnico la información disponible sobre la ruta a realizar, apoyándose para esta tarea en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario escrito y fichas de trabajo.</li> <li>- Observación sistemática: lista de control.</li> </ul>

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 29 de 75

<b>Criterios de evaluación en 2º ESO</b>	<b>Indicadores observables: mínimos exigibles para la evaluación</b>	<b>Instrumentos básicos para evaluar</b>
<b>8. Participar de forma activa y responsable en la realización de las actividades propuestas en clase, manifestando además actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto de espectador como de practicante de un deporte. (CE04)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Acude a clase de manera habitual y con puntualidad.</li> <li>-Realiza la totalidad de ejercicios y actividades que se proponen.</li> <li>-Trae indumentaria adecuada y material necesario.</li> <li>-Es responsable ante sus necesidades de desarrollo personal y se esfuerza.</li> <li>-Utiliza con corrección materiales e instalaciones.</li> <li>-Respeta las normas establecidas para el buen funcionamiento de las actividades.</li> <li>-Es constructivo en juicios y acciones, colaborando en el desarrollo de la clase, asumiendo las funciones atribuidas en el grupo, respetando a los demás y apoyando su aprendizaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro anecdótico diario.</li> </ul>

## 5.4. Los procedimientos e instrumentos de evaluación empleados en segundo curso

El carácter continuo de la evaluación y la utilización de técnicas, procedimientos e instrumentos diversos para llevarla a cabo nos permitirán constatar los progresos realizados por cada alumno, teniendo en cuenta su particular situación inicial y atendiendo a la diversidad de capacidades, actitudes, ritmos y estilos de aprendizaje.

Antes de concretar los procedimientos e instrumentos a emplear en primer curso, aclaramos que se entiende aquí por procedimientos los métodos a través de los cuales se lleva a cabo la recogida de información sobre adquisición de competencias básicas, dominio de los contenidos o logro de los criterios de evaluación (cómo se lleva a cabo esta recogida), mientras que entendemos por instrumentos de evaluación todos aquellos documentos o registros utilizados por el profesorado para el seguimiento del proceso de aprendizaje del alumno.

<b>Observación sistemática</b>	Registro anecdótico (anotación de conductas no previsibles)
	Lista de control (registro de ausencia o presencia de un determinado comportamiento)
	Escala de observación (normalmente descriptiva, o rúbrica)
<b>Análisis de las producciones de los alumnos</b>	Trabajos de compilación/análisis de los alumnos
	Fichas de aplicación práctica de actividades realizadas en clase
	Producciones motrices en las prácticas cotidianas
<b>Pruebas específicas</b>	Cuestionarios escritos, con preguntas abiertas breves, preguntas tipo test y preguntas de interpretación de datos (gráficas)
	Exposición oral de un tema, con apoyo de recursos multimedia
	Pruebas y test específicos de capacidad motriz (algunas filmadas)

## 5.5. Los criterios de calificación que se van a aplicar en segundo curso

Los contenidos la materia incorporan, en torno a la adquisición de las competencias básicas y al desarrollo de los objetivos, una serie de conocimientos, destrezas y actitudes que se presentan agrupados en bloques. La experiencia nos dice que el

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 30 de 75

aprendizaje práctico de dichos contenidos lleva implícitos y en relación los “conocimientos”, “destrezas” y “actitudes”, con lo que no cabe tratar de evaluar y calificar de manera diferenciada cada uno de ellos. No obstante, apuntamos que esta circunstancia es compatible con la evidencia de que existen determinados indicadores de evaluación que ponen más énfasis en uno u otro aspecto. Así, y con fines didácticos, optamos por concretar los criterios de calificación a aplicar en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado en nuestras clases de la siguiente manera:

Tipo de “saberes” evaluados	Instrumentos de evaluación	Criterio de calificación
Conocimientos	Trabajos de compilación/análisis de los alumnos	20-30% de la nota del trimestre
	Fichas de aplicación práctica de actividades realizadas en clase	
	Cuestionarios escritos, con preguntas abiertas breves, preguntas tipo test y preguntas de interpretación de datos (gráficas)	
	Exposición oral de un tema, con apoyo de recursos multimedia	
Destrezas	Pruebas y test específicos de capacidad motriz	50-70% de la nota del trimestre
	Escala de observación (normalmente descriptiva, o rúbrica)	
Actitudes	Observación sistemática (con todos los instrumentos citados antes)	10-20% de la nota del trimestre

La nota de cada trimestre se obtiene de la aplicación de los criterios anteriormente anotados. Para obtener una calificación positiva tras aplicar las ponderaciones oportunas, en cualquier caso, es necesario que el alumno obtenga un 4 como mínimo en cada apartado. La nota final del curso, una vez superado cada trimestre, es la media aritmética de la nota de las 3 evaluaciones.

A lo largo del curso se le dará oportunidades para recuperar aquellos contenidos que no haya superado con un 5. Si el alumno/a no supera la evaluación ordinaria de Educación Física, irá a la prueba extraordinaria de Septiembre con toda la materia conceptual (independientemente si tiene aprobados algunas unidades didácticas), además de las pruebas prácticas que no haya superado a lo largo del curso.

Cuando al término del curso un alumno no haya conseguido los objetivos establecidos, el profesor responsable del grupo elaborará un informe individualizado y específico del área de educación física referido al grado de dominio alcanzado en relación con los criterios de evaluación establecidos en esta programación para cada curso en cuestión. En dicho informe se apuntarán las medidas y actividades educativas complementarias o de refuerzo que permitirán al alumno alcanzar los objetivos programados.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 31 de 75

## 6. PROGRAMACIÓN 3º CURSO E.S.O.

### 6.1. Organización y secuenciación de los contenidos:

Los *contenidos* para alcanzar los anteriores objetivos se han agrupado en los siguientes bloques:

1. **Condición física y salud.** Aquí entraría el conocimiento del propio cuerpo, el desarrollo de las capacidades físicas, conocer los beneficios para la salud derivados de la práctica habitual de ejercicio físico y hábitos de higiene deportiva.
2. **Juegos y deportes.** Son un instrumento adecuado para la mejora de las capacidades que pretende esta materia, porque supone actividades que fomentan la colaboración, la participación y el desarrollo de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación, el respeto y la no discriminación. Contribuir al desarrollo de las competencias básicas por la práctica de juegos y deportes individuales (sin oposición), juegos de oposición entre dos individuos (juegos de lucha, juegos de raqueta) y juegos colectivos de colaboración-oposición (juegos y deportes de equipo).
3. **Expresión corporal.** Actividades de expresión y creativas donde entrarían los contenidos destinados a aprender a expresar y a comunicar, a través del cuerpo, emociones, sentimientos e ideas por medio de técnicas diferentes (las danzas, el mimo, el acrosport, actividades de circo, etc.)
4. **Actividades en la naturaleza.** Ofrecer al alumnado las posibilidades de hacer actividad física en los distintos entornos que ofrece la naturaleza, desde senderismo o la escalada hasta actividades en el agua, en la nieve, etc. También se incluirá la concienciación del alumnado hacia el cuidado y respeto del medio natural.

#### **Bloque 1. Condición física y salud**

- El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.
- Vinculación entre las cualidades físicas relacionadas con la salud y los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.
- Concepto y tipos de velocidad. Realización de juegos y ejercicios de velocidad gestual y de reacción.
- Profundización en el conocimiento y desarrollo de las cualidades físicas básicas y derivadas.
- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 32 de 75

- Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Concepto de dieta equilibrada.
- Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.
- Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.

### **Bloque 2. Juegos y deportes**

- Realización de juegos alternativos.
- Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte individual.
- Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices a través de la ejecución de tareas que combinen habilidades gimnásticas y acrobáticas.
- Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.
- Participación activa en las diferentes actividades, juegos y deportes propuestos.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva como condición indispensable para la consecución de un objetivo común. Aprendizaje de cómo jugar en equipo.

### **Bloque 3. Expresión corporal**

- Práctica dirigida a la toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio propio y espacio social.
- Bailes y danzas de Aragón y del resto del mundo: aspectos culturales en relación a la expresión corporal. Intercambio del conocimiento de las distintas culturas que puede haber en el centro.
- Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad y destacando su valor expresivo.
- Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva.
- Mejora de la convivencia: predisposición a realizar los bailes con cualquier compañero o compañera.

### **Bloque 4. Actividades en el medio natural**

- Normas de seguridad que se han de tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y en el natural.
- Realización de recorridos de orientación a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.
- Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación. Nociones básicas de supervivencia.
- Desarrollo de habilidades de adaptación a cada tipo de actividad (trepar, escalar, nadar, bicicleta, etc.).

### **Secuenciación y ordenación de los contenidos:**

#### **1º Trimestre**

Nociones y hábitos de higiene.

El calentamiento, general y específico. Elaboración y puesta en práctica de los mismo.



	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 33 de 75

Capacidades físicas básicas relacionadas con la salud: Resistencia, Fuerza, Flexibilidad y Velocidad.

Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de la actividad física produce en el organismo.

Pruebas Atléticas de saltos: el salto de longitud

Actividades encaminadas a la práctica de un deporte colectivo: Balonmano.

Participación activa en las diferentes actividades y deportes propuestos.

Temporización 1er Trimestre:

- 0,5 Presentación de la asignatura.

- 2 Acondicionamiento físico mediante Juegos de condición física.

- 5 Trabajo de resistencia. Explicación de métodos continuos. Realización de test.

- 5 Deportes colectivos: Balonmano.

- 3 Pruebas atléticas de salto. Salto de longitud.

## 2º Trimestre

Actividades encaminadas a la mejora de las Cualidades motrices.

Técnica de carrera.

Juegos y actividades encaminadas a la mejora de la Condición Física.

Práctica del deporte colectivo: Baloncesto.

Práctica del deporte individual de implemento: Bádminton.

Temporización 2º Trimestre:

- 2 Trabajo de las cualidades motrices.

- 2 Actividades de mejora y análisis de la técnica de carrera.

- 3 Condición Física 2.

- 6 Deportes colectivos: Baloncesto.

- 5 Deportes individuales: Bádminton.

## 3º Trimestre

Juegos y actividades encaminadas a la mejora de la Condición Física.

Práctica del deporte colectivo: Fútbol.

Práctica de actividades relacionadas con el medio natural: Orientación deportiva.

Repetición de test de condición física realizados a lo largo del curso.

Juegos y deportes populares de Aragón.

Temporización 3er Trimestre:

- 3 Realización de actividades encaminadas a la mejora de la condición Física.

- 5 Deportes Colectivos: Fútbol.

- 3 Condición Física 3.

- 3 Realización de recorridos de orientación en el entorno más cercano.

- 3 Práctica de Juegos y deportes populares de Aragón.

- 1 Repetición de test de condición física.

	Cursos: 1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato		Modalidad: Común	
	Área	EDUCACIÓN FÍSICA		
Código: PROGRAMACION		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 34 de 75

## **6.2. Los criterios de evaluación para el tercer curso:**

**1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.**

Se pretende saber si el alumnado conoce los aparatos y sistemas sobre los que incide la práctica del ejercicio físico, así como las adaptaciones que ésta produce. Se hará hincapié en aquellos aparatos y sistemas más directamente relacionados con la salud, básicamente al sistema cardiovascular y el aparato locomotor. Asimismo, deberá mostrar la repercusión que dichos cambios tienen en la calidad de vida y en la autonomía de las personas en el curso de la vida.

**2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad física. Haber incrementado sus capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.**

El alumno debe ser capaz de trabajar por su cuenta las diferentes cualidades físicas implicadas en los test físicos, realizando lo que el profesor le aconseje para la consecución de los mínimos establecidos en los test físicos y mejorarlos.

El alumnado conocerá un abanico de actividades y ejercicios que deberá combinar para que, a partir de los métodos de entrenamiento establecidos por el profesorado, incrementar el nivel de las capacidades físicas citadas. Por lo tanto, deberá desarrollar un trabajo regular, autónomo y responsable encaminado al incremento de las cualidades físicas relacionadas con la salud, de acuerdo con sus posibilidades y basado en el esfuerzo diario.

**3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.**

Este criterio evalúa la ejecución correcta de ejercicios practicados, sobre todo de fuerza muscular y flexibilidad, que realizados de forma incorrecta pueden resultar potencialmente peligrosos para la salud del alumnado. Además deberá aplicar las pautas de movimiento facilitadas para transferirlas a las posiciones corporales de las actividades cotidianas.

**4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.**

El alumnado calculará el aporte calórico de la ingesta y el consumo y el porcentaje de hidratos de carbono, proteínas y lípidos, reflexionando posteriormente sobre la importancia de mantener un equilibrio diario entre estos aspectos. También deberá conocer la importancia de realizar varias comidas al día y los beneficios que aporta el desayuno antes de comenzar a realizar las actividades físicas o mentales del día. Deberá conocer las enfermedades y riesgos para la salud que se derivan de una mala alimentación.

**5. Resolver problemas de decisión surgidos en la realización de actividades deportivas utilizando habilidades específicas y evaluando el ajuste de la ejecución al objeto previsto.**

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 35 de 75

Se valora la competencia del alumnado para la resolución de una tarea motriz verificando la más completa percepción de estímulos, la adecuada selección de éstos y por último la resolución eficaz de la tarea.

El alumnado debe ser capaz de reconocer sus propios errores al realizar determinados gestos deportivos.

### **6. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.**

Se deberá valorar prioritariamente la toma de decisiones necesaria para la resolución de situaciones de juego reducido, más que la ejecución técnica de las habilidades que se desarrollan. Las situaciones escogidas serán aplicables a la mayoría de los deportes colectivos trabajados, fomentarán la participación del alumnado y simplificarán los mecanismos de decisión.

### **7. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.**

El alumnado deberá interaccionar directamente con sus compañeros, respetándose y adaptándose a cada uno de ellos. En la propuesta de formas jugadas o bailes se plantearán actividades donde la distancia y el contacto directo entre los integrantes sean variables, de menor a mayor proximidad entre los participantes y que serán seleccionados en función de las características del grupo. Coordinar acciones propias con las del equipo interpretando con eficacia la táctica para lograr la cohesión y eficacia cooperativas.

### **8. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.**

Se pondrá en juego la capacidad del alumnado para completar una actividad en la que deberá orientarse con la ayuda de un mapa y, si se considera necesario, con la ayuda de otros métodos de orientación atendiendo a las medidas de seguridad en relación con la ropa y calzado adecuados, hidratación, uso de mapas, etc...

## **6.3. Los contenidos y criterios de evaluación mínimos exigibles en tercer curso.**

El Departamento de Educación Física se plantea como indicadores para decidir la promoción de los alumnos los siguientes:

- Haber presentado de manera aceptable todos los trabajos encargados a lo largo del curso.
- Haber asistido a las sesiones de clase, aunque no se pueda hacer la práctica, en cuyo caso se entregara un trabajo resumen de la misma. Las faltas de asistencia deberán ser justificadas y compensadas por la realización de un trabajo sobre los contenidos que se hayan impartido en los días que ha faltado.
- Realizar todas las pruebas físicas y de los diferentes deportes que se planteen a lo largo del curso.
- Superar los exámenes teóricos o teórico-prácticos y trabajos en los Bloques de Contenidos que se requieran en relación a las competencias básicas.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 36 de 75

### Indicadores observables: mínimos exigidos para la evaluación:

- Participación en clase, actitud positiva, cumplir hábitos higiénicos (vestuario, ducha, etc.), medido mediante observación cotidiana del profesor y anotado en el cuaderno del profesor.
- Tener superadas pruebas orales o escritas sobre los siguientes contenidos:
  - Cualidades físicas básicas
  - Ejercicios básicos coordinación carrera y salto
  - Reglas básicas: Baloncesto, Balonmano, Fútbol y bádminton.
- Pruebas prácticas de condición física:
  - Resistencia: superar palier 4.5(chicas) y 6(chicos) en el test de Course-Navette.
  - Fuerza: Mejorar un 10 por ciento los resultados obtenidos en las pruebas iniciales de potencia de piernas (salto a pies juntos y pentasalto)y en el test de abdominales.
- Pruebas prácticas de deportes:
  - Superar pruebas prácticas sobre técnica elemental de los deportes Balonmano Baloncesto, bádminton, Fútbol y orientación.
- Superar pruebas prácticas de técnica elemental de Atletismo: Salto de Longitud.

## 6.4. Los procedimientos e instrumentos de evaluación empleados en tercer curso

Por medio de la evaluación se puede conocer el estado de conocimientos y actitudes en un momento determinado (diagnóstico), como evoluciona respecto a anteriores evaluaciones, orientación y pronóstico para el futuro. El desarrollo de las competencias básicas debe permitir a los estudiantes integrar sus aprendizajes, poniéndolos en relación con distintos tipos de contenidos utilizándolos de manera efectiva cuando resulten necesarios, y aplicarlos en situaciones y contextos diferentes.

Los procedimientos e instrumentos que vamos a emplear en este curso, para ver si esto se cumple son:

<b>Observación sistemática</b>	Registro anecdótico (anotación de conductas no previsibles)
	Lista de control (registro de ausencia o presencia de un determinado comportamiento)
	Escala de observación (normalmente descriptiva, o rúbrica)
<b>Análisis de las producciones de los alumnos</b>	Trabajos de compilación/análisis de los alumnos
	Fichas de aplicación práctica de actividades realizadas en clase
	Producciones motrices en las prácticas cotidianas
<b>Pruebas específicas</b>	Cuestionarios escritos, con preguntas abiertas breves, preguntas tipo test y preguntas de interpretación de datos (gráficas)
	Exposición oral de un tema, con apoyo de recursos multimedia
	Pruebas y test específicos de capacidad motriz (algunas filmadas)

	Cursos: 1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato		Modalidad: Común	
	Área	EDUCACIÓN FÍSICA		
Código: PROGRAMACION		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 37 de 75

## 6.5. Los criterios de calificación que se van a aplicar en tercer curso

Tipo de "saberes" evaluados	Instrumentos de evaluación	Criterio de calificación
Conocimientos	Trabajos de compilación/análisis de los alumnos	20 % de la nota del trimestre
	Fichas de aplicación práctica de actividades realizadas en clase	
	Cuestionarios escritos, con preguntas abiertas breves, preguntas tipo test y preguntas de interpretación de datos (gráficas)	
	Exposición oral de un tema, con apoyo de recursos multimedia	
Destrezas o procedimientos	Pruebas y test específicos de capacidad motriz	40% de la nota del trimestre
	Escala de observación (normalmente descriptiva, o rúbrica)	
Actitudes	Observación sistemática (con todos los instrumentos citados antes) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia a clase.</li> <li>- Puntualidad.</li> <li>- Realización de la práctica.</li> <li>- Higiene.</li> <li>- Respeto y correcta utilización del material así como de instalaciones.</li> <li>- Participación e interés.</li> <li>- Comportamiento.</li> </ul>	40% de la nota del trimestre

**Actitudes:** El seguimiento de todos estos apartados originará una serie de anotaciones negativas, ya que desde un principio cada alumno habrá obtenido el total de la puntuación (4 puntos). De tal manera que, de cada uno de los apartados anteriormente comentados y no contemplados por el alumno se le irán descontando 0' 25 pto de esta puntuación inicial, excepto por el apartado de asistencia, por la que se descontarán 0'5 pto en el caso de no haber sido justificada.

**Destrezas:** Las unidades didácticas tienen la finalidad de desarrollar los distintos bloques de contenido a través de actividades concretas, poniendo atención tanto en el proceso como en el producto de dichas actividades.

Uno de los aspectos a evaluar de las unidades didácticas será los procedimientos o parte práctica, mediante pruebas de habilidad motriz, tests de condición física, circuitos, etc. que el alumno deberá realizar y por la cual obtendrá una calificación.

En el caso de que algún alumno/a no haya podido realizar la parte práctica de alguna unidad didáctica por enfermedad o lesión, la calificación se realizará sobre la base de las actividades alternativas que se le hayan planteado.

**Conocimientos:** Otro de los aspectos a evaluar dentro de las unidades didácticas serán los conceptos o parte teórica. La evaluación de este aspecto se llevará a cabo mediante pruebas teóricas, trabajos, preguntas en clase, etc. Se tendrá en cuenta, la puntualidad en la entrega de los trabajos, así como una correcta presentación y ortografía.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
	Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013

## NOTA DE LA EVALUACIÓN

La nota de evaluación será la suma de los distintos apartados anteriormente comentados, siempre y cuando en la parte actitudinal no tenga una puntuación inferior a 1,5 (sobre 4 puntos). Así mismo en la parte procedimental no deberá obtener una puntuación inferior a 1,5 (sobre 4 puntos) y en la parte conceptual no deberá obtener una puntuación inferior a 0,5 (sobre 2 puntos). En caso contrario la calificación será de insuficiente.

Se considerará superada la evaluación cuando la suma de los 3 apartados sea igual o superior a 5.

Los alumnos que están exentos o dispensados temporalmente debidamente justificados se les calificará en base a todos los trabajos o exámenes teóricos que se les mande por escrito. La calificación es el 100% de la nota, supliendo de esta manera toda la parte práctica que no han podido realizar.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 39 de 75

## **7. PROGRAMACIÓN 4º CURSO E.S.O.**

### **7.1. La organización y secuenciación de los contenidos del área en cuarto curso.**

#### **Bloque 1. Condición física y salud**

- Realización y puesta en práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza.
- El calentamiento como medio de prevención de lesiones.
- Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.
- Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.
- Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma.
- Valoración de los métodos de relajación para aliviar tensiones de la vida cotidiana.
- Valoración de los efectos negativos que determinados hábitos (tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo...) tienen sobre la condición física y la salud.
- Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse durante la práctica deportiva.

#### **Bloque 2. Juegos y deportes**

- Fundamentos, origen y evolución de los juegos: tradicionales (Barra Aragonesa y soga tira), cooperativos y alternativos.
- Realización de juegos y deportes individuales relacionados con el Atletismo: Vallas, Salto de Altura y Relevos.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios en los deportes colectivos como el Voleibol y el Unihockey.
- Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre.
- El deporte; aspectos sociológicos, culturales y económicos del amateurismo y profesionalismo.

#### **Bloque 3. Expresión corporal**

- Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.
- Realización de otras actividades de expresión y creativas, valorando la belleza plástica del movimiento.
- Comunicación de sentimientos a través del cuerpo.
- Valoración de producciones culturales que existan en los campos de la dramatización y expresión corporal.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 40 de 75

## Bloque 4. Actividades en el medio natural

- Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
- Participación en la organización en el medio natural de actividades de bajo impacto ambiental mediante la utilización de Brújula, mapa topográfico y balizas, sabiendo orientarse en dicho medio.
- Aspectos generales que considerar en la organización de actividades en la naturaleza.
- Realización de las actividades organizadas en el medio natural. Conocimiento de las posibilidades que ofrece la Comunidad autónoma de Aragón para la práctica de este tipo de actividades.

### Secuenciación y ordenación de los contenidos:

#### 1<sup>er</sup> Trimestre

Nociones y hábitos de higiene.

El calentamiento específico. Elaboración y puesta en práctica del mismo en cada deporte.

Capacidades físicas básicas relacionadas con la salud: Resistencia, Fuerza, Flexibilidad y Velocidad.

Sistemas de desarrollo de la Resistencia.

Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de la actividad física produce en el organismo.

Actividades encaminadas a la práctica de un deporte colectivo: Voleibol.

Participación activa en las diferentes actividades y deportes propuestos.

Temporización 1<sup>er</sup> Trimestre:

- 1 Presentación y normas.
- 2 Acondicionamiento físico general y calentamiento específico.
- 6 Actividades relacionadas con el trabajo y mejora de la resistencia.
- 2 Realización de test físicos encaminados a valorar la resistencia.
- 8 Deportes colectivos: Voleibol.

#### 2º Trimestre

Sistemas de desarrollo de la fuerza y la Flexibilidad.

Prevención de lesiones a la hora de realizar actividad física.

Trabajo de la relajación mediante los métodos de Schulz y Jacobson.

Actividades encaminadas a la práctica de un deporte colectivo: Hockey

Pruebas Atléticas: Vallas y Relevos.

Temporización 2º Trimestre:

- 1 Sesión Específica de Flexibilidad.
- 2 Trabajo de Fuerza mediante diferentes métodos.
- 1 Prevención y tratamiento de lesiones deportivas.
- 5 Deporte colectivo: Hockey.
- 3 Atletismo: Vallas y relevos.
- 2 Relajación: métodos.



	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 41 de 75

### 3<sup>er</sup> Trimestre:

Sistemas de trabajo y mejora de la Velocidad.

Actividades en el medio natural: Orientación deportiva.

Pruebas Atléticas; salto de Altura.

Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.

Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.

Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre.

Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.

### Temporización 3<sup>er</sup> Trimestre:

- 3 Trabajo de la velocidad: tipos, métodos...
- 4 Orientación deportiva como contenido en el aula de Educación Física.
- 4 Atletismo: el salto de altura.
- 2 Test Físicos Finales.
- 3 Actividades de Ritmo y Expresión corporal.
- 1 Evaluación Final.

## 7.2. Criterios de evaluación para cuarto curso.

### 1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física posterior.

Se trata de comprobar si el alumno ha adquirido una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica del tipo de calentamiento adecuado, pautas y características requeridas para que sean eficaces. Se observará también que sean adecuados al tipo de actividad física que se realizará después.

### 2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención, que el trabajo regular de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia suponen para el estado de salud.

Con este criterio de evaluación se pretende que el alumnado conozca los efectos y las adaptaciones generales, que el trabajo continuado de cada cualidad física, relacionada con la salud, supone para el organismo y para la mejora del estado del mismo. También deberá reconocer los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida.

### 3. Diseñar y llevar a cabo el plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.

A partir de la práctica y desarrollo de los sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades relacionadas con la salud, el alumnado elaborará un plan de trabajo de una de esas cualidades con el objetivo de mejorar su nivel inicial (por lo que deberá conocer cómo medir ese nivel inicial). Se hará necesario guiar al alumnado en todo el proceso y proporcionar unas pautas básicas para el desarrollo del plan y recursos materiales, que le permitan

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 42 de 75

recopilar ejercicios y actividades para el trabajo de la cualidad que ha decidido mejorar.

- 4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando una primera atención.**

El alumnado demostrará tener un conocimiento teórico-práctico básico de las actuaciones que deben llevarse a cabo ante las lesiones que puedan producirse en su entorno habitual y, concretamente, en la práctica de actividad física. Se incidirá muy especialmente en los aspectos preventivos y en aquéllos que evitan la progresión de la lesión.

- 5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.**

Con este criterio se pretende que el alumnado a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación e Internet, aborde temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo vigentes en la sociedad y analice de forma crítica temas como la imagen corporal, los valores de las diferentes vertientes del deporte, o la violencia y la competitividad.

- 6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.**

El alumnado colaborará en la organización de situaciones deportivas competitivas de los diferentes deportes realizados a lo largo de la etapa, además de participar activamente en las mismas. En estos encuentros, se valorarán en cuanto a la organización, aspectos como la iniciativa, la previsión y la anticipación ante posibles desajustes, en cuanto a la práctica. Aspectos como la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por los adversarios.

- 7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.**

El alumnado deberá participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical en pequeños grupos, en las que se valorará la capacidad de seguir el ritmo de la música, la expresividad del cuerpo, la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo que cada grupo realice a lo largo del proceso de creación de la coreografía.

- 8. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas por la vida cotidiana.**

Con este criterio se pretende que el alumnado sea capaz de aplicar autónomamente diferentes tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación aprendidos a lo largo de la etapa. Se tendrán en cuenta indicadores tales como; la localización y control de la respiración, la concentración, la disociación de sensaciones de tensión-relajación, o frío-calor y las sensaciones corporales después de su uso.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 43 de 75

### 7.3. Los contenidos y criterios de evaluación mínimos exigibles en cuarto curso.

El Departamento de Educación Física se plantea como indicadores para decidir la promoción de los alumnos los siguientes:

- Haber presentado de manera aceptable todos los trabajos encargados a lo largo del curso.
- Haber asistido a las sesiones de clase, aunque no se pueda hacer la práctica, en cuyo caso se entregara un trabajo resumen de la misma. Las faltas de asistencia deberán ser justificadas y compensadas por la realización de un trabajo sobre los contenidos que se hayan impartido en los días que ha faltado.
- Realizar todas las pruebas físicas y de los diferentes deportes que se planteen a lo largo del curso.
- Superar los exámenes teóricos o teórico-prácticos y trabajos en los Bloques de Contenidos que se requieran en relación a las competencias básicas.

#### **Indicadores observables: mínimos exigidos para la evaluación:**

- Participación en clase, actitud positiva, cumplir hábitos higiénicos (vestuario, ducha, etc.), medido mediante observación cotidiana del profesor y anotado en el cuaderno del profesor.
- Tener superadas pruebas orales o escritas sobre los siguientes contenidos:
  - Cualidades físicas básicas
  - Ejercicios básicos coordinación carrera y salto
  - Reglas básicas: Atletismo, Voleibol y Hockey
- Pruebas practicas de condición física:
  - Resistencia: superar palier 5(chicas) y 6.5 (chicos) en el test de Course- Navette. En el caso de realizar el Test de Cooper superar 1850 metros en chicas y 2000 en chicos
  - Fuerza: Mejorar un 10 por ciento los resultados obtenidos en las pruebas iniciales de potencia de piernas (salto a pies juntos y pentasalto)y en el test de lanzamiento balón medicinal.
- Pruebas prácticas de deportes:
  - Superar pruebas prácticas sobre técnica elemental de los deportes salto de altura, vallas y relevos así como las de los deportes de voleibol y hockey.

### 7.4. Los procedimientos e instrumentos de evaluación empleados en cuarto curso.

Por medio de la evaluación se puede conocer el estado de conocimientos y actitudes en un momento determinado (diagnóstico), como evoluciona respecto a anteriores evaluaciones, orientación y pronóstico para el futuro. el desarrollo de las competencias básicas debe permitir a los estudiantes integrar sus aprendizajes, poniéndolos en relación con distintos tipos de contenidos utilizándolos de manera

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 44 de 75

efectiva cuando resulten necesarios, y aplicarlos en situaciones y contextos diferentes.

Los procedimientos e instrumentos que vamos a emplear en este curso, para ver si esto se cumple son:

<b>Observación sistemática</b>	Registro anecdótico (anotación de conductas no previsibles)
	Lista de control (registro de ausencia o presencia de un determinado comportamiento)
	Escala de observación (normalmente descriptiva, o rúbrica)
<b>Análisis de las producciones de los alumnos</b>	Trabajos de compilación/análisis de los alumnos
	Fichas de aplicación práctica de actividades realizadas en clase
	Producciones motrices en las prácticas cotidianas
<b>Pruebas específicas</b>	Cuestionarios escritos, con preguntas abiertas breves, preguntas tipo test y preguntas de interpretación de datos (gráficas)
	Exposición oral de un tema, con apoyo de recursos multimedia
	Pruebas y test específicos de capacidad motriz (algunas filmadas)

## 7.5. Los criterios de calificación que se van a aplicar en cuarto curso

**Actitudes:** El seguimiento de todos estos apartados originará una serie de anotaciones negativas, ya que desde un principio cada alumno habrá obtenido el total de la puntuación (4 puntos). De tal manera que, de cada uno de los apartados anteriormente comentados y no contemplados por el alumno se le irán descontando 0'25 pto de esta puntuación inicial, excepto por el apartado de asistencia, por la que se descontarán 0'5 pto en el caso de no haber sido justificada.

**Destrezas:** Las unidades didácticas tienen la finalidad de desarrollar los distintos bloques de contenido a través de actividades concretas, poniendo atención tanto en el proceso como en el producto de dichas actividades.

Uno de los aspectos a evaluar de las unidades didácticas será los procedimientos o parte práctica, mediante pruebas de habilidad motriz, tests de condición física, circuitos, etc. que el alumno deberá realizar y por la cual obtendrá una calificación.

En el caso de que algún alumno/a no haya podido realizar la parte práctica de alguna unidad didáctica por enfermedad o lesión, la calificación se realizará sobre la base de las actividades alternativas que se le hayan planteado.

**Conocimientos:** Otro de los aspectos a evaluar dentro de las unidades didácticas serán los conceptos o parte teórica. La evaluación de este aspecto se llevará a cabo mediante pruebas teóricas, trabajos, preguntas en clase, etc. Se tendrá en cuenta, la puntualidad en la entrega de los trabajos, así como una correcta presentación y ortografía.

### NOTA DE LA EVALUACIÓN

La nota de evaluación será la suma de los distintos apartados anteriormente comentados, siempre y cuando en la parte actitudinal no tenga una

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 45 de 75

puntuación inferior a 1,5 (sobre 4 puntos). Así mismo en la parte procedimental no deberá obtener una puntuación inferior a 1,5 (sobre 4 puntos) y en la parte conceptual no deberá obtener una puntuación inferior a 0,5 (sobre 2 puntos). En caso contrario la calificación será de insuficiente.

Se considerará superada la evaluación cuando la suma de los 3 apartados sea igual o superior a 5.

Los alumnos que están exentos o dispensados temporalmente debidamente justificados se les calificará en base a todos los trabajos o exámenes teóricos que se les mande por escrito. La calificación es el 100% de la nota, supliendo de esta manera toda la parte práctica que no han podido realizar.

<b>Tipo de “saberes” evaluados</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>	<b>Criterio de calificación</b>
Conocimientos	Trabajos de compilación/análisis de los alumnos	20 % de la nota del trimestre
	Fichas de aplicación práctica de actividades realizadas en clase	
	Cuestionarios escritos, con preguntas abiertas breves, preguntas tipo test y preguntas de interpretación de datos (gráficas)	
	Exposición oral de un tema, con apoyo de recursos multimedia	
Destrezas o procedimientos	Pruebas y test específicos de capacidad motriz	40% de la nota del trimestre
	Escala de observación (normalmente descriptiva, o rúbrica)	
Actitudes	Observación sistemática (con todos los instrumentos citados antes) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia a clase.</li> <li>- Puntualidad.</li> <li>- Realización de la práctica.</li> <li>- Higiene.</li> <li>- Respeto y correcta utilización del material así como de instalaciones.</li> <li>- Participación e interés.</li> <li>- Comportamiento.</li> </ul>	40% de la nota del trimestre

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 46 de 75

## **8. PROGRAMACIÓN 1º DE BACHILLERATO**

### **8.1. Objetivos de 1º de Bachillerato.**

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

1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial.
3. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
4. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
5. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural demostrando actitudes que contribuyan a su conservación. Conocer las posibilidades de la Comunidad autónoma de Aragón para el desarrollo de estas actividades.
6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
7. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.
8. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.
9. Conocer los principios básicos de primeros auxilios para pequeños accidentes y las técnicas de reanimación cardio-pulmonar.

### **8.2. La organización y secuenciación de los contenidos.**

#### **1. Actividad física y salud**

- Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
- Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo.
- Análisis de la influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.
- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y/o mejora de la condición física.
- Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.
- Primeros auxilios: pautas básicas de intervención.
- Conocimiento de hábitos higiénicos en la práctica de la actividad física.
- Realización de pruebas de evaluación de la condición física saludable.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 47 de 75

- Cualidades físicas básicas, ampliación de los contenidos impartidos en la etapa anterior.
- Conocimiento y ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.
- Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

## 2. *Actividad física, deporte y tiempo libre*

- El deporte como fenómeno social y cultural.
- Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y principios tácticos de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior.
- Realización de juegos y deportes, colectivos o de adversario, con manejo de un implemento.
- Organización y participación en torneos deportivo-recreativos de los diferentes deportes practicados.
- Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en los diferentes deportes.
- Realización de actividades físicas, utilizando la música como fondo y/o apoyo rítmico.
- Elaboración y representación de una composición individual o colectiva.
- Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.
- Colaboración en la organización y realización de actividades en el medio natural.
- Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte.
- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.

### 1<sup>er</sup> Trimestre:

- U.D. de Condición Física y salud.
- U.D. de Malabares.

#### Temporización:

- 1 presentación de la asignatura, normas, higiene...
- 2 sesiones: realización de test de condición física (Cooper).
- 4 sesiones teórico-prácticas de sistemas de entrenamiento.
- 4 sesiones: realización del programa de acondicionamiento físico.
- 4 sesiones de Malabares: posibilidades de las 3 pelotas.
- 2 Evaluación de las U.D.

### 2º Trimestre:

- U.D. de Condición Física y Salud.
- U.D. de Natación.
- U.D. de Nutrición.

#### Temporización:

- 2 sesiones de test específicos de Fuerza.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 48 de 75

- 4 sesiones. Programas dirigidos para la mejora de la condición física: Fuerza.
- 7 sesiones. Natación y primeros auxilios.
- 2 sesiones. Evaluación de las diferentes Unidades del trimestre.

### 3<sup>er</sup> Trimestre:

U.D. de Condición Física y Salud.  
 U.D. deportes de Implemento: Bádminton.  
 U.D. Actividades en el medio natural: Orientación.

#### Temporización:

- 2 sesiones de test, ejercicios específicos de velocidad y técnica y teoría.
- 7 sesiones de desarrollo teórico-práctico de Bádminton.
- 2 sesiones de Spinning con soporte musical.
- 4 sesiones teórico-prácticas de interpretación de mapas, utilización de brújula y recorridos de Orientación.
- 2 sesiones de Evaluación.

## 8.3. Criterios de evaluación para primero de Bachillerato.

### 1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud

Mediante este criterio se pretende comprobar que el alumnado es capaz de realizar una autoevaluación de su nivel de condición física inicial, fundamentalmente en aquellas cualidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir, resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad. El alumnado preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud.

### 2. Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

Con este criterio se evaluará la capacidad del alumnado para elaborar un programa de actividad física para la mejora de su condición física, organizando los componentes de la carga, volumen e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera, se evaluará no sólo el incremento del nivel de condición física del alumnado respecto a su estado de forma inicial, sino también el proceso que lo ha llevado a la mejora.

### 3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en sus inmediaciones.

El alumnado preparará, en grupo, actividades físicas que practicarán sus compañeros. Se valorarán criterios organizativos básicos como la utilización



	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 49 de 75

racional del espacio de práctica, el uso del material y su control, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de la actividad.

**4. Demostrar dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica en el deporte individual, colectivo o de adversario seleccionado.**

En una situación competitiva (torneo, campeonato, competición, juego...) del deporte escogido, se valorará la resolución de las situaciones motrices que se producen, utilizando de manera adecuada los elementos técnicos y tácticos propios de cada disciplina deportiva.

**5. Elaborar composiciones corporales teniendo en cuenta los elementos técnicos de las manifestaciones de ritmo y expresión y cooperando con los compañeros.**

El alumnado deberá participar activamente en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso y la responsabilidad en el trabajo en grupo, así como el seguimiento del proceso de elaboración de la composición.

**6. Realizar, en el medio natural, una actividad física de bajo impacto ambiental, colaborando en su organización.**

Con este criterio se valorarán dos aspectos complementarios. Por un lado, el alumnado realizará una actividad física en el medio natural, preferentemente fuera del centro, aplicando las técnicas básicas de esa actividad. Por otro lado, identificará los aspectos necesarios para llevarla a cabo como, por ejemplo, la recogida de información sobre la actividad (lugar, duración, precio, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad.

**7. Elaborar y analizar la dieta de una semana para, posteriormente, poder reflexionar y corregir algunos hábitos alimenticios.**

El alumnado analizará su alimentación habitual durante la semana y valorará si sigue una dieta equilibrada en hidratos de carbono, proteínas y grasas. A partir de ahí sacará conclusiones de posibles malos hábitos alimenticios que puede corregir.

**8. Saber actuar de forma adecuada ante lesiones y accidentes de carácter leve. Poner en práctica las técnicas básicas de la reanimación cardio-pulmonar.**

Se valorará si el alumnado sabe aplicar las nociones básicas de primeros auxilios ante pequeños accidentes (heridas, esguinces, atragantamientos, traumatismos, etc.) que se le han mostrado en clase, así como los fundamentos básicos de la reanimación cardio-pulmonar.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 50 de 75

## 8.4. Los procedimientos e instrumentos de evaluación empleados.

Los procedimientos e instrumentos que vamos a emplear en este son:

<b>Observación sistemática</b>	Registro anecdótico (anotación de conductas no previsibles)
	Lista de control (registro de ausencia o presencia de un determinado comportamiento)
	Escala de observación (normalmente descriptiva, o rúbrica)
<b>Análisis de las producciones de los alumnos</b>	Trabajos de compilación/análisis de los alumnos. Especial interés en los trabajos que los alumnos deberán realizar de Condición Física, teniendo en cuenta la teoría vista en clase.
	Fichas de aplicación práctica de actividades realizadas en clase
	Producciones motrices en las prácticas cotidianas
<b>Pruebas específicas</b>	Cuestionarios escritos, con preguntas abiertas breves, preguntas tipo test y preguntas de interpretación de datos (gráficas). Utilización de artículos de revistas específicas de Condición Física, comentarios, "preguntas inteligentes", debates.
	Exposición oral de un tema (especialmente los alumnos "lesionados" al final de la sesión realizarán una exposición de un tema, con el material que le ha facilitado el profesor. Utilización de recursos multimedia, para el resto de exposiciones.
	Pruebas y test específicos de capacidad motriz (algunas filmadas)

## 8.5. Los criterios de calificación que se van a aplicar.

Tipo de "saberes" evaluados	Instrumentos de evaluación	Criterio de calificación
Conocimientos	Trabajos de compilación/análisis de los alumnos	40 % de la nota del trimestre
	Fichas de aplicación práctica de actividades realizadas en clase	
	Cuestionarios escritos, con preguntas abiertas breves, preguntas tipo test y preguntas de interpretación de datos (gráficas)	
	Exposición oral de un tema, con apoyo de recursos multimedia	
Destrezas o procedimientos	Pruebas y test específicos de capacidad motriz	50% de la nota del trimestre
	Escala de observación (normalmente descriptiva, o rúbrica)	
Actitudes	Observación sistemática (con todos los instrumentos citados antes) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia a clase.</li> <li>- Puntualidad.</li> <li>- Realización de la práctica.</li> <li>- Higiene.</li> <li>- Respeto y correcta utilización del material así como de instalaciones.</li> <li>- Participación e interés.</li> <li>- Comportamiento.</li> </ul>	10% de la nota del trimestre

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 51 de 75

### Criterios mínimos para superar la asignatura:

#### Tablas de valoración de la actividad física y salud

**Test de Cooper:** Calificación de 5 superar 2.100 m. en chicos y 1.900m en chicas. Para superar la asignatura el alumno deberá ser capaz estos niveles al finalizar la 1ª evaluación o en su defecto en el mes de Junio.

**Test potencia de piernas:** Calificación de 5; 1.80 en chicos y 1.60 en chicas

**Pentasalto:** Calificación 5; 9m. En chicos y 7.5en chicas

**Lanzamiento Balón 3Kg.:** Calificación de 5; 6 m. en chicos y 4 m. chicas

Los alumnos tendrán conocimiento de la valoración específica de cada una de las pruebas a través de unas tablas de resultados.

Los alumnos que presenten un informe médico justificando su incapacidad para realizar determinadas prácticas, deberán realizar un trabajo relacionado con la actividad que ha dejado de realizar, que será valorado por el profesor.

#### **1 Malabares**

Realizar la cascada con tres bolas realizando 10 lanzamientos o más de manera consecutiva teniendo un plazo de tiempo máximo para ello de 1 minuto.

#### **2 Bádminton**

Superar las pruebas práctica específicas preparadas por el profesor.

Golpes a desarrollar: saques, dejadas y remate.

#### **3 Natación**

Calificación: nadar 100 m. En menos de 2, 30 minutos. (Calificación de 5)

#### **4. Orientación.**

Ser capaces de realizar un circuito de orientación, encontrando todas las balizas en un tiempo máximo predeterminado. (10 balizas).

**5 Trabajo:** realizar una dieta individualmente

**6 Trabajo:** lesiones y accidentes deportivos de carácter leve

En caso de que el trabajo sea copiado, ya sea de Internet, o de otro trabajo de otro curso, el alumno suspenderá inmediatamente la evaluación, teniendo que entregar un nuevo trabajo a final de curso.

### **POR EVALUACIONES**

#### **1ª Evaluación:**

#### **Parte práctica (5 puntos)**

Test de Cooper: 4 puntos.

El alumno conocerá los varemos de calificación previamente teniendo como referencias 1900 m en chicas 2 puntos y a partir de 2700m los 4 puntos. En chicos 2100m, 2 puntos y a partir de 3100 m 4 puntos. El alumno que no pueda realizar esta prueba deberá presentar un justificante médico que indique los motivos que le

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 52 de 75

impiden llevarla a cabo; en este caso realizará un examen específico de resistencia valorándose igualmente con 4 puntos. En el caso de no presentar dicho justificante no tendrá derecho al examen teórico y este apartado se le valorará con 0 puntos.

Malabares: 1 punto.

El alumno deberá ser capaz de realizar como mínimo 10 lanzamientos consecutivos sin que las pelotas caigan al suelo en un tiempo máximo de 1 minuto, llevando a cabo la figura denominada "Cascada con tres bolas". Esta prueba no admite porcentajes de nota.

### **Parte teórica: (4 puntos)**

Prueba teórica sobre los contenidos desarrollados en la primera evaluación (4 puntos)

### **Actitud: (1 punto)**

En este apartado el alumno cuenta con dos puntos al comenzar cada trimestre, De esta puntuación se irán descontando puntos en función de los siguientes criterios:

Falta de vestuario: Chándal o zapatillas: medio punto

Faltas sin justificar: medio punto.

Falta de atención o desconsideración hacia el profesor: medio punto.

Retrasos: un cuarto de punto.

Actitud negativa: medio punto

## **2ª Evaluación:**

### **Parte Práctica: (5 puntos)**

Bádminton: (3 puntos) El alumno llevará a cabo una serie de pruebas donde demuestre su dominio práctico sobre los gestos técnicos básicos de este deporte: saque, lop, dejada y remate (se valorará con medio punto cada uno de los golpes. El tercer punto se concederá por el dominio del juego práctico que valorará el profesor durante el desarrollo de las clases.

### Pruebas de fuerza. (2 puntos)

El alumno llevará a cabo dos pruebas de fuerza (piernas y brazos)

- Salto a pies juntos (1 punto) con las siguientes referencias chicas: 1.60 m. medio punto, a partir de 1.90 metros: 1 punto. Chicos: 1.80m medio punto, a partir de 2.30 m 1 punto.
- Lanzamiento de balón medicinal de 3 Kg. (1 punto)

El alumno llevará cabo la prueba de lanzamiento de balón medicinal atendiendo a la normativa propia del test. Ejecutará dos lanzamientos valorándose el mejor de ellos

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 53 de 75

con las siguientes referencias: chicas: 4 metros medio punto, a partir de 6.50 m. 1 punto. Chicos: 6 metros medio punto, a partir de 9.50m un punto.

### Parte teórica: (4 puntos)

El alumno realizará una prueba escrita de los contenidos teóricos que se han desarrollado en la segunda evaluación.

### Actitud: (1 punto).

En este apartado se seguirán los mismos criterios que en la primera evaluación.

## 3ª Evaluación:

### Parte práctica: (5 puntos)

#### Natación: (dos puntos)

El alumno llevará a cabo una prueba de 100 metros donde podrá utilizar cualquier estilo. La puntuación estará condicionada por el tiempo total que ocupe en cubrir estos metros con las siguientes referencias: por debajo de 1 minuto 25 segundos 2 puntos, 2 minutos 30 segundos 1 punto, por encima de tres minutos cero puntos. El baremo es conjunto para chicos y chicas. Si el alumno hace pie en el suelo de la piscina mientras está llevando a cabo la prueba se le descontará medio punto por cada vez que lo haga.

El alumno que no lleve a cabo esta prueba deberá presentar un justificante médico que indique el motivo por el cual no puede realizar dicho esfuerzo. En el caso de que así sea deberá realizar una prueba teórica específica que compense la falta de práctica en este apartado, valorándose esta prueba igualmente con dos puntos. En caso de no presentar justificante médico el alumno no tendrá derecho a dicha prueba teórica y su puntuación en esta apartado será de cero puntos.

#### Circuito de orientación: (1 punto)

El alumno llevará a cabo un circuito de orientación por equipos (máximo 4 componentes) por los alrededores de la instalación municipal: El circuito se valorará en función del tiempo que ocupen en finalizarlo, debiendo inexcusablemente haber encontrado todas y cada una de las balizas señalizadas. Si falta alguna por localizar o el orden equivocado, la prueba se valorará con cero puntos. Los tiempos de referencia los conocerán de antemano los alumnos, no pudiéndose detallar en este momento puesto que los itinerarios de dicho circuito varían cada año y el tiempo total depende de la distancia a cubrir.

#### Prueba de velocidad: (1 punto)

El alumno llevará a cabo una prueba de velocidad de 50 metros donde la puntuación dependerá del tiempo que tarden en cubrir los mismos atendiendo a las siguientes referencias: chicas: 7.50 segundos 1 punto, 8 segundos medio punto, por encima de

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 54 de 75

8.50 segundos cero puntos. Chicos: 6.50 segundos 1 punto, 7 segundos medio punto, por encima de 8 segundos cero puntos.

#### Prueba de resistencia (1 punto)

El alumno llevará a cabo la prueba de resistencia denominada "Course Navette" La prueba se valorará con arreglo a las siguientes referencias: Chicas: periodo 7( 1 punto), periodo 5 (medio punto) por debajo del periodo 3 y medio (0 Puntos). Chicos: periodo 11 (1 punto), periodo 7 y medio (medio punto), por debajo del periodo 5 (0 puntos).

#### **Parte teórica: (4 puntos)**

El alumno llevara a cabo una prueba teórica donde entrarán contenidos teóricos tanto de natación como de velocidad.

#### **Actitud: (1 punto):**

Regirán los mismos criterios que en las evaluaciones anteriores.

#### **Consideraciones generales:**

- Los alumnos tendrán un conocimiento detallado de las tablas de valoración de cada una de las pruebas que lleven a cabo.
- Será completamente obligatorio sacar por encima de 3.5 puntos en cada una de las partes (teórica y práctica), porcentualmente con arreglo a su máxima puntuación para poder promediar. En el caso de que en alguna de las parte no llegue a dicha puntuación no podrá promediar y por tanto no superará dicha evaluación.
- Las pruebas prácticas de resistencia y natación tienen un carácter totalmente obligatorio, solamente en el caso de que el alumno presente un justificante médico donde se indique la contraindicación de dichos esfuerzos por parte del alumno, podrá quedar exento, debiendo, eso sí, compensar dicha falta de práctica con la realización de un examen teórico que se valorará con la misma puntuación.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 55 de 75

## **9. PROGRAMACIÓN P.C.P.I.**

### **9.1. La organización de los contenidos por bloques..**

Los diferentes bloques, cuya finalidad no es otra que la de estructurar los contenidos de la materia, presentan de forma integrada conceptos, procedimientos y actitudes. La propuesta de secuencia tiende a conseguir una progresiva autonomía por parte del alumnado que debería llegar al finalizar la etapa a planificar de forma reflexiva su propia actividad física.

A continuación veremos más detenidamente el desarrollo en cada curso de cada uno de los Bloques:

#### **Bloque 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.**

- Objetivos del calentamiento. Calentamiento general y específico. Fases.
- Identificación y realización de juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.
- Control de la intensidad del esfuerzo: ajuste del ritmo de carrera, toma de la frecuencia cardiaca y cálculo de la zona de actividad (FCE).
- Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica, fuerza resistencia y en la flexibilidad, previa valoración del estado de condición física.
- Identificación y puesta en práctica diferentes métodos de valoración (TEST) de las capacidades físicas básicas de resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad.
- Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.
- Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades físicas y cotidianas.
- Relación entre hidratación y práctica de actividad física.
- Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.
- Realización de técnicas básicas de respiración.
- Realización de actividades de baja intensidad al finalizar la práctica de la actividad motriz que lo precise.
- Valoración de la importancia de la coordinación para la práctica satisfactoria de actividades físico deportivas y para la autoconfianza y la autoestima.

#### **Bloque 2: JUEGOS Y DEPORTES.**

- Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual.
- Los deportes de adversario como fenómeno social y cultural. Aspectos positivos y negativos.
- Participación de los alumnos y de las alumnas en los deportes impartidos.
- Realización de juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 56 de 75

- Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de uno o varios deportes colectivos
- Aportación de las capacidades físicas y cualidades motrices en los deportes impartidos.
- Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte.
- Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- Realización y valoración de tareas cooperativas y competitivas.

### **Bloque 3: EXPRESIÓN CORPORAL Y RITMO.**

- Identificación, puesta en práctica y valoración de actividades físicas coreografiadas con soporte musical
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente y analizando los estereotipos sexistas inherentes a ese modelo.

### **Bloque 4: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL**

- El senderismo: descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria. Implicación de las capacidades físicas y de las cualidades motrices.
- Realización de recorridos al ritmo apropiado y utilizando el mapa, preferentemente en el medio natural.
- Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural.
- Respeto del medio ambiente y valoración del mismo, como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.

### **Distribución temporal de los contenidos.**

La distribución temporal se hará por evaluaciones, según las actividades a desarrollar en las 3 en que se va a dividir el curso.

Consideramos que el número aproximado de sesiones por curso es de 30, y que en cada evaluación contamos con unas 10 sesiones de clase (2 horas semanales agrupadas).

Como nuestros contenidos, en su mayoría, tienen un carácter muy flexible nos adaptaremos fácilmente a las pequeñas variaciones que, por diferentes circunstancias, puedan ir surgiendo a lo largo del curso de este número de sesiones previsto para cada evaluación.



	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
	Código: <b>PROGRAMACION</b>	Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 57 de 75

Evaluación	Unidad Didáctica	Nº Sesiones
1º	Condición física y salud I: salud, hábitos higiénicos, adaptación del organismo al esfuerzo, R aeróbica, efectos negativos y positivos de la AF	6 (1h)
	¿JUGAMOS EN EQUIPO? I Fútbol sala/baloncesto/BALONMANO/Voleibol.	5 (1h)
2º	¡¡¡AL AGUA PATOS!!!...Natación y actividades acuáticas	4
	Condición física y salud II: hábitos nocivos e tabaco alcohol y drogas, principales lesiones deportivas, fuerza muscular, flexibilidad, test de valoración (batería eurofit)	4 (1h)
	Me muevo a mi ritmo: actividades dirigidas con soporte musical	4
3º	¿Conoces tu entorno? SENDERISMO, cros trail.	3
	¿JUGAMOS EN EQUIPO? II Baloncesto/BALONMANO	4
	DEPORTES DE RAQUETA: bádminton, tenis, frontenis	6

## 9.2. Criterios de evaluación P.C.PI.

La propuesta de evaluación para el conjunto de la materia se desarrolla según los siguientes aspectos:

- 1. Asistencia a clase:** Ha de ser diaria y sistemática por ser el área de Educación Física eminentemente práctica. [Máxime teniendo en cuenta que únicamente disponemos de dos horas semanales para desarrollar nuestros contenidos]. Dado que las faltas de asistencia originan una ruptura en la dinámica del curso, tanto individualmente como del grupo, (las injustificadas) se considerarán de gravedad cara a la evaluación.
- 2. Trabajo Personal:** Se trata de conseguir que el alumnado asimile la idea de que para su progreso, mejora y desarrollo físico personal es necesario el trabajo individual habitual y organizado, y comprobar cómo a través de él va superando progresivamente sus niveles.  
Para la superación personal de los alumnos el único punto de referencia real para cada persona son las propias posibilidades de mejora de cada cual, considerado individualmente.  
Las posibilidades de superación personal se observan, lo más objetivamente posible, a través de las pruebas de nivel cuantitativas (test) y mediante datos recogidos a lo largo del curso.
- 3. Actitud y participación activa:** Se valorarán aspectos tales como: la puntualidad, equipación, aseo personal, relación y respeto con compañeros/as y profesorado, el uso adecuado del material y las instalaciones, etc.
- 4. Consecución de Objetivos o Aptitud:** También se valorará la consecución de los objetivos marcados en cada sesión mediante pruebas y actividades prácticas.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 58 de 75

**5. Conocimientos teóricos:** Así mismo se va a valorar la asimilación de aspectos conceptuales de la asignatura.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- 1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.**
  - si el alumnado ha adquirido una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces.
  - que sean adecuados a la actividad física que se realizará.
- 2. Reconocer la actividad física como factor clave en la salud y mostrarse crítico con los hábitos nocivos.**
  - Aplicar las conductas relacionadas con la indumentaria, el calzado, la hidratación, y la higiene postural.
  - Adoptar una actitud postural correcta durante la realización de ejercicios.
  - Ejecutar diferentes tipos de respiración (clavicular, torácica y abdominal) relacionándolas con los beneficios posturales y antiestrés.
  - Practicar actividades físico deportivas reconociendo los beneficios para la salud según la definición de la Organización Mundial de la Salud.
  - Reconocer y valorar las razones que aconsejan la práctica de actividad físico deportiva, así como las características de un estilo de vida activo y saludable.
  - Identificar los efectos para la salud de una nutrición equilibrada y los perjuicios del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- 3. Identificar, poner en práctica e incrementar la resistencia aeróbica, fuerza resistencia y la flexibilidad respecto a su nivel inicial aplicando métodos de entrenamiento de estas capacidades físicas y reconociendo los métodos de valoración respectivos (TEST).**
  - Dosificar el esfuerzo aeróbico controlando los tiempos de paso y la frecuencia cardíaca.
  - Incrementar la resistencia aeróbica mediante la práctica de métodos continuos para el desarrollo de la resistencia.
  - Incrementar la fuerza resistencia mediante trabajo con autocargas, sobrecargas (compañero, pesos...) trabajo en circuito comprendiendo conceptos clave: series , repeticiones, intensidades, velocidad y recuperación.
  - Incrementar la flexibilidad mediante la ejecución de métodos básicos (estáticos y dinámicos) reconociendo los músculos que se están estirando.
  - Reconocer el estado de la condición física a través de la elaboración de gráficas y cálculos de medias a partir de los test.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 59 de 75

- Relacionar la mejora de dichas capacidades con el esfuerzo, la autosuperación, la edad y la ausencia o presencia de la práctica de actividad física en su tiempo libre.
  - Identificar y poner en práctica diferentes métodos de valoración (TEST) de las capacidades físicas básicas de resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad.
  - Utilizar el aeróbico u otras formas afines como métodos de desarrollo de la resistencia, reconociendo y valorando la contribución del ritmo y la música al acondicionamiento físico.
- 4. Incrementar el nivel de competencia en los deportes individuales, adversario y colectivos, impartidos respecto a su nivel inicial progresando en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución,**
- Mejorar su nivel de juego (percepción, decisión y ejecución) respecto al nivel de partida.
  - Resolver tareas de ejecución que exijan el dominio básico de los gestos técnicos en condiciones estables.
  - Autoevaluar o coevaluar el nivel de juego con ayuda de planillas técnicas, test de ejecución o estadísticas de participación.
  - Mostrar autocontrol en la disputa del móvil, en la aplicación de fuerza y en el cumplimiento del reglamento.
  - Aplicar la fuerza de forma proporcionada atendiendo a la variabilidad de la situación y aplicando de forma correcta las técnicas señaladas.
  - Mostrar interés y capacidad de esfuerzo y autosuperación.
  - Cooperar con los compañeros y compañeras con independencia de su nivel de habilidad, sexo o afinidad.
- 5. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo y / o adversario.**
- Implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo.
  - Ayudar a los compañeros y compañeras en las tareas de grupo independientemente de su nivel de competencia motriz, de su sexo o procedencia.
  - Escuchar y exponer propuestas como paso previo a la elaboración de tareas de grupo.
  - Respetar las normas, al árbitro, a los propios compañeros y a sus oponentes.
  - Respetar a los jugadores, al árbitro y sus decisiones cuando actúe como espectador.
  - Aceptar la derrota y mostrar respeto por el contrario en la victoria.
  - Mostrarse participativo y motivado por la competición cuando actúa en calidad de espectador.
- 6. Poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales coreografiados a partir de un ritmo escogido.**

	Cursos: 1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato		Modalidad: Común	
	Área	EDUCACIÓN FÍSICA		
Código: PROGRAMACION		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 60 de 75

- Ajustar de forma armónica la secuencia de movimientos corporales al ritmo.
- Preparar y ejecutar la actividad de forma desinhibida y abierta.
- Respetar las ejecuciones de los demás.

**7. Realizar de forma autónoma un recorrido de senderismo cumpliendo las normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.**

- Conocer los tipos de senderos y las normas básicas de seguridad.
- Llevar una indumentaria, calzado y material adecuado.
- Realizar la actividad de forma autónoma con un ritmo apropiado al nivel medio del grupo.
- Evolucionar por terrenos sin perjudicar la flora y fauna del entorno, adoptando una actitud favorable hacia la conservación del medio ambiente, como usar recipientes donde depositar los residuos producidos durante la marcha y valorando la riqueza medioambiental.
- Realizar estiramientos antes y después de la ruta.

### RELACION DE LOS CRITERIOS DE EVALUACION CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS Y LOS OBJETIVOS PCPI

En el siguiente cuadro se relaciona los criterios de evaluación con las competencias básicas y los objetivos PCPI

Criterios de evaluación para programa de cualificación profesional inicial (PCPI ARVE)	CCBB vinculadas	Objetivos PCPI
<b>1. Planificar y poner en práctica ejercicios de calentamiento y vuelta a la calma de forma autónoma respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal.</li> <li>▪ Conocimiento e interacción con el mundo físico</li> <li>▪ Tratamiento de la información y competencia digital</li> </ul>	1,2,11,16
<b>2. Reconocer la actividad física como factor clave en la salud y mostrarse crítico con los hábitos nocivos.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comunicación lingüística</li> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal.</li> <li>▪ Conocimiento e interacción con el mundo físico.</li> </ul>	1,2,11,16
<b>3. Identificar, poner en práctica e incrementar la resistencia aeróbica, fuerza resistencia y la flexibilidad respecto a su nivel inicial aplicando métodos de entrenamiento de estas capacidades físicas y reconociendo los métodos de valoración respectivos (TEST).</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal</li> <li>▪ Aprender a aprender</li> <li>▪ Conocimiento e interacción con el mundo físico.</li> <li>▪ Competencia matemática</li> <li>▪ Competencia tratamiento de la información competencia digital (batería eurofit)</li> </ul>	1,3,4,5,6,7,11,16
<b>4. Incrementar el nivel de competencia en los deportes individuales, adversario y colectivos impartidos respecto a su nivel inicial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal</li> <li>▪ Aprender a aprender</li> <li>▪ Conocimiento e interacción con el mundo físico.</li> </ul>	9,10,11,12,16

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 61 de 75

progresando en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lingüística (lecturas, comunicación)</li> </ul>	
5. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo o adversario.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal</li> <li>▪ Aprender a aprender</li> <li>▪ Conocimiento e interacción con el mundo físico.</li> <li>▪ Comunicación lingüística (comunicación y lenguaje utilizado)</li> </ul>	10,11,12,16
6. Poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales coreografiados a partir de un ritmo escogido.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cultural y artística</li> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal</li> <li>▪ Aprender a aprender</li> <li>▪ Conocimiento e interacción con el mundo físico.</li> <li>▪ Comunicación lingüística.</li> </ul>	9,11,13,16
7. Realizar de forma autónoma un recorrido de senderismo cumpliendo las normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Autonomía e iniciativa personal</li> <li>▪ Aprender a aprender</li> <li>▪ Conocimiento e interacción con el mundo físico.</li> <li>▪ Tratamiento de la información y competencia digital</li> </ul>	11,14,16

### 9.3. Los contenidos y criterios mínimos de evaluación exigibles.

A continuación se muestra una matriz donde se relacionan los criterios de evaluación, contenidos, indicadores observables. En **negrita y con \*** a parecen las capacidades **mínimas** que el alumno debe adquirir.

Criterios de evaluación para programa de cualificación profesional inicial (PCPI ARVE)	Contenidos básicos y mínimos exigibles	Indicadores observables para la evaluación (*MINIMOS)
1. Planificar y poner en práctica ejercicios de calentamiento y vuelta a la calma de forma autónoma respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.	<p>Bloque 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivos del calentamiento. Calentamiento general y específico. Fases.</li> <li>• <b>Identificación y realización de juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento*.</b></li> <li>• Realización de técnicas básicas de respiración.</li> <li>• Realización de actividades de baja intensidad al finalizar la práctica de la actividad motriz que lo precise*.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Si conoce un repertorio mínimo de ejercicios de aplicación al calentamiento general *</b></li> <li>- Si ha recopilado un nº suficiente de ejercicios de calentamiento para practicar en clase</li> <li>- Si ha consolidado el hábito de preparar a diario el organismo para realizar un esfuerzo</li> <li>- <b>Si conoce y pone en práctica ejercicios de respiración y otros ejercicios de baja intensidad para la fase de vuelta a la calma*.</b></li> </ul>
2. Reconocer la actividad física como factor clave en la salud y mostrarse crítico con los hábitos nocivos.	<p>Bloque 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud*.</b></li> <li>• Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Si aplica las conductas relacionadas con la indumentaria, el calzado, la hidratación, y la higiene postural*.</b></li> <li>- Si adopta una actitud postural correcta durante la realización de ejercicios.</li> <li>- Si ejecuta diferentes tipos de respiración (clavicular, torácica y abdominal) relacionándolas con los beneficios posturales y antiestrés.</li> <li>- Si practica actividades físico deportivas reconociendo los</li> </ul>

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 62 de 75

	<p>postura correcta en actividades físicas y cotidianas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Relación entre hidratación y práctica de actividad física.</li> <li>•Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco, drogas y alcohol *.</li> <li>•Valoración de la importancia de la coordinación para la práctica satisfactoria de actividades físico deportivas y para la autoconfianza y la autoestima.</li> </ul>	<p>beneficios para la salud según la definición de la Organización Mundial de la Salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si reconoce y valorar las razones que aconsejan la práctica de actividad físico deportiva, así como las características de un estilo de vida activo y saludable *.</li> <li>- Si identifica los efectos para la salud de una nutrición equilibrada y los perjuicios del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas *.</li> </ul>
<b>3. Identificar, poner en práctica e incrementar la resistencia aeróbica, fuerza resistencia y la flexibilidad respecto a su nivel inicial aplicando métodos de entrenamiento de estas capacidades físicas y reconociendo los métodos de valoración respectivos (TEST).</b>	<p>Bloque 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad *.</li> <li>•Control de la intensidad del esfuerzo: ajuste del ritmo de carrera, toma de la frecuencia cardiaca y cálculo de la zona de actividad (FCE).</li> <li>•Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.</li> <li>•Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica, fuerza resistencia y en la flexibilidad, previa valoración del estado de condición física.</li> <li>•Identificación y puesta en práctica diferentes métodos de valoración (TEST) de las capacidades físicas básicas de resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad.</li> </ul>	<p>Si realiza los ejercicios y tareas de forma correcta y segura *</p> <p>Si dosifica el esfuerzo aeróbico controlando los tiempos de paso y la frecuencia cardiaca.</p> <p>Si trabaja e incrementa la resistencia aeróbica mediante la práctica de métodos continuos para el desarrollo de la resistencia *.</p> <p>Si trabaja e incrementa la fuerza resistencia mediante trabajo con autocargas, sobrecargas (compañero, pesos...) trabajo en circuito comprendiendo conceptos clave: series , repeticiones, intensidades, velocidad y recuperación *.</p> <p>Si trabaja e incrementa la flexibilidad mediante la ejecución de métodos básicos (estáticos y dinámicos) reconociendo los músculos que se están estirando *.</p> <p>Si reconoce el estado de la condición física a través de la elaboración de gráficas y cálculos de medias a partir de los test.</p> <p>Si relaciona la mejora de dichas capacidades con el esfuerzo, la autosuperación, la edad y la ausencia o presencia de la práctica de actividad física en su tiempo libre.</p> <p>Si identifica y pone en práctica diferentes métodos de valoración (TEST) de las capacidades físicas básicas de resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad *.</p> <p>Si utiliza el aeróbico u otras formas afines como métodos de desarrollo de la resistencia, reconociendo y valorando la contribución del ritmo y la música al acondicionamiento físico.</p>
<b>4. Incrementar el nivel de competencia en los deportes individuales, adversario y colectivos impartidos respecto a su nivel inicial progresando en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.</b>	<p>Bloque 2: JUEGOS Y DEPORTES.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Realización de gestos técnicos/tácticos básicos e identificación de elementos reglamentarios de los deportes practicados *.</li> <li>•El deporte como fenómeno social y cultural. Aspectos positivos y negativos.</li> <li>•Participación de los alumnos y de las alumnas en los deportes impartidos *.</li> <li>•Aportación de las capacidades físicas y cualidades motrices en los deportes impartidos.</li> </ul>	<p>Si consigue mejorar su nivel de juego (percepción, decisión y ejecución) respecto al nivel de partida *.</p> <p>Si entiende las exigencias y los rasgos característicos básicos de cada actividad.</p> <p>Si realiza las actividades propuestas de acuerdo con el objetivo de aprendizaje establecido, experimentando múltiples posibilidades de movimiento *</p> <p>Si es constante en el esfuerzo por mejorar e integrarse en el equipo, con independencia del nivel de destreza</p> <p>Si resuelve tareas de ejecución que exijan el dominio básico de los gestos técnicos en condiciones estables *.</p> <p>Si es capaz de Autoevaluar o coevaluar el nivel de juego con ayuda de planillas técnicas, test de ejecución o estadísticas de participación.</p> <p>Si muestra interés y capacidad de esfuerzo y autosuperación *.</p> <p>Si coopera con los compañeros y compañeras con independencia de su nivel de habilidad, sexo o afinidad *.</p>
<b>5. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo o adversario.</b>	<p>Bloque 2: JUEGOS Y DEPORTES.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte.</li> <li>•Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.</li> <li>•Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.</li> <li>•Realización y valoración de tareas cooperativas y competitivas.</li> <li>•Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.</li> </ul>	<p>Si es capaz de implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo.</p> <p>Si ayuda a los compañeros y compañeras en las tareas de grupo independientemente de su nivel de competencia motriz, de su sexo o procedencia *.</p> <p>Si muestra autocontrol en la disputa del móvil, en la aplicación de fuerza y en el cumplimiento del reglamento.</p> <p>Si respeta las normas, al árbitro, a los propios compañeros y a sus oponentes *.</p> <p>Si respeta a los jugadores, al árbitro y sus decisiones cuando actúe como espectador *.</p> <p>Si acepta la derrota y mostrar respeto por el contrario en la victoria.</p> <p>Si se muestra participativo y motivado por la competición cuando actúa en calidad de espectador</p>
<b>6. Poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales</b>	<p>Bloque 3: EXPRESIÓN CORPORAL Y RITMO.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Identificación, puesta en práctica y valoración de actividades físicas coreografiadas con soporte musical *</li> </ul>	<p>Si ajusta de forma armónica la secuencia de movimientos corporales al ritmo.</p> <p>Si es capaz de ejecutar la actividad de forma desinhibida y abierta *.</p> <p>Si respeta las ejecuciones de los demás *</p>

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 63 de 75

<b>coreografiados a partir de un ritmo escogido.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás *.</li> <li>•Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente y analizando los estereotipos sexistas inherentes a ese modelo.</li> </ul>	
<b>7. Realizar de forma autónoma un recorrido de senderismo cumpliendo las normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.</b>	<p>Bloque 4: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•El senderismo: descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria. Implicación de las capacidades físicas y de las cualidades motrices.</li> <li>•Realización de recorridos al ritmo apropiado y utilizando el mapa, preferentemente en el medio natural.</li> <li>•Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural.</li> <li>•Respeto del medio ambiente y valoración del mismo, como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.</li> </ul>	<p>Si conoce los tipos de senderos y las normas básicas de seguridad.</p> <p><b>Si lleva una indumentaria, calzado y material adecuado *.</b></p> <p><b>Si realiza la actividad de forma autónoma con un ritmo apropiado al nivel medio del grupo *.</b></p> <p><b>Si es capaz de evolucionar por terrenos sin perjudicar la flora y fauna del entorno, adoptando una actitud favorable hacia la conservación del medio ambiente, como usar recipientes donde depositar los residuos producidos durante la marcha y valorando la riqueza medioambiental *.</b></p> <p>Si realiza calentamiento y estiramientos antes y después de la ruta</p>

## 9.4. Los procedimientos e instrumentos de evaluación.

### ¿COMO EVALUAR?

El carácter de la evaluación y la utilización de técnicas, procedimientos e instrumentos diversos para llevarla a cabo, nos permitirán constatar los progresos realizados por cada alumno, teniendo en cuenta su particular situación inicial y atendiendo a la diversidad de capacidades, actitudes, ritmos y estilos de aprendizaje.

Antes de concretarlos, aclaramos que se entienden aquí por procedimientos, los métodos a través de los cuales se lleva a cabo la recogida de información sobre adquisición de competencias básicas, dominio de los contenidos o logro de los criterios de evaluación (cómo se lleva a cabo esta recogida), mientras que entendemos por instrumentos de evaluación todos aquellos documento o registros utilizados por el profesorado para el seguimiento del proceso de aprendizaje del alumno.

PROCEDIMIENTO	INSTRUMENTO
<b>Observación sistemática</b>	Registro anecdótico (anotación de conductas no previsibles)
	Listas de control (registro de ausencia o presencia de un determinado comportamiento)
	Escala de observación (normalmente descriptiva o rúbrica)

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 64 de 75

<b>Análisis de las producciones de los alumnos</b>	Trabajos de compilación/análisis de los alumnos
	Fichas de aplicación práctica de actividades realizadas en clase
	Producciones motrices en las prácticas cotidianas
<b>Pruebas específicas</b>	Cuestionarios escritos, con preguntas abiertas breves, tipo test, y preguntas de interpretación de datos (gráficas)
	Exposición oral o contestación oral a preguntas de un tema concreto, con apoyo de recursos multimedia
	Pruebas y test específicos de capacidad motriz

### 9.5. Los criterios de calificación:

*(Las referencias curriculares básicas, en las que se fundamenta la propia programación didáctica del Departamento de educación física y el presente extracto, son: ORDEN de 9 de mayo de 2007, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria (BOA de 01/06/2007), y la ORDEN de 26 de noviembre de 2007, sobre la evaluación en Educación Secundaria Obligatoria en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA de 03/12/2007)).*

**Aclaraciones previas:** El carácter continuo de la evaluación y la utilización de técnicas, procedimientos e instrumentos diversos para llevarla a cabo nos permitirán constatar progresos y logros realizados por cada alumno, teniendo en cuenta su particular situación inicial y atendiendo a la diversidad de capacidades, actitudes, ritmos y estilos de aprendizaje.

Aclaremos que se entiende aquí por procedimientos los métodos a través de los cuales se lleva a cabo la recogida de información sobre adquisición de competencias básicas, dominio de los contenidos o logro de los criterios de evaluación (cómo se lleva a cabo esta recogida), mientras que entendemos por instrumentos de evaluación todos aquellos documentos o registros utilizados por el profesorado para el seguimiento del proceso de aprendizaje del alumno.

**Los criterios de calificación que se van a aplicar:** Los contenidos la materia incorporan, en torno a la adquisición de las competencias básicas y al desarrollo de los objetivos, una serie de conocimientos, destrezas y actitudes que se presentan agrupados en bloques. La experiencia nos dice que el aprendizaje práctico de dichos contenidos lleva implícitos y en relación los “conocimientos”, “destrezas” y “actitudes”, con lo que no cabe tratar de evaluar y calificar de manera diferenciada cada uno de ellos. No obstante, apuntamos que esta circunstancia es compatible con la evidencia de que existen determinados indicadores de evaluación que ponen más énfasis en uno u otro aspecto. Así, y con fines didácticos, optamos por



	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 65 de 75

concretar los criterios de calificación a aplicar en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado en nuestras clases de la siguiente manera:

<b>“Saberes” evaluados</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>	<b>Criterio de calificación</b>
<b>Conocimientos</b>	Trabajos de compilación/análisis de los alumnos	10% de la nota del trimestre
	Fichas de aplicación práctica de actividades realizadas en clase	
	Escala de observación	
<b>Destrezas</b>	Pruebas y test específicos de condición física y de destreza y habilidad deportiva	60% de la nota del trimestre
	Escala de observación de las producciones motrices de los alumnos en prácticas cotidianas (normalmente descriptiva, o rúbrica)	
<b>Actitudes</b>	Observación sistemática (con todos los instrumentos citados antes)	30% de la nota del trimestre

La nota de cada trimestre se obtiene de la aplicación de los criterios anteriormente anotados. Para obtener una calificación positiva tras aplicar las ponderaciones oportunas, en cualquier caso, es necesario que el alumno obtenga un 4 como mínimo en cada apartado. La nota final del curso en la materia, una vez superado cada trimestre, es la media aritmética de la nota de las 3 evaluaciones.

A lo largo del curso se le dará oportunidades para recuperar aquellos contenidos que no haya superado con un 5, siempre que el alumno presente los trabajos obligatorios y realice las prácticas.

Si el alumno/a no supera la evaluación final ordinaria de Educación Física o pierde el derecho a la evaluación continua, será convocado para realizar la prueba extraordinaria de Septiembre con toda la materia conceptual (independientemente si tiene aprobados algunas unidades didácticas), además de las pruebas prácticas que no haya superado a lo largo del curso. Esta prueba extraordinaria será diseñada por el departamento didáctico de acuerdo a los mínimos exigibles establecidos y, en caso de ser superada, permitirá al alumno obtener una calificación de un 5.

Cuando al término del curso un alumno no haya conseguido los objetivos establecidos, el profesor responsable del grupo elaborará un informe individualizado y específico del área de educación física referido al grado de dominio alcanzado en relación con los criterios de evaluación establecidos en esta programación para cada curso en cuestión. En dicho informe se apuntarán las medidas y actividades educativas complementarias o de refuerzo que permitirán al alumno alcanzar los objetivos programados.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 66 de 75

## **10. ASPECTOS GENERALES DE LA PROGRAMACIÓN**

### **10.1. La incorporación de la educación en valores democráticos.**

La Educación física debe ser un medio para fomentar y/o trabajar otros contenidos importantes en la formación global del alumnado, la igualdad entre los sexos, para que el alumno aprenda a respetar unas normas, a tener una participación democrática en la clase, a convivir con los demás, a aprender y disfrutar jugando gane o pierda, a plantearse retos, a superar pequeñas frustraciones.

Así se trataran como temas transversales los siguientes elementos educativos:

- La educación moral y cívica.
- La educación para la convivencia, para la paz.
- La educación vial.
- La educación para el consumidor.
- La educación ambiental. La seguridad y respeto al medio ambiente.
- La educación sexual.
- La educación para la salud. Aspectos relacionados como la alimentación, las drogas, el tabaco, el alcohol, etc

Las características de nuestro centro y las propias de nuestra área de trabajo, hacen que este punto tenga un especial interés. El I.E.S.Bajo Aragón de Alcañiz, tiene más de 1300 alumnos, de los cuales un porcentaje importante (respecto a otros centros) son inmigrantes. En nuestra asignatura el grado de relación interpersonal entre los alumnos, favorece las situaciones de contacto a diferentes niveles. Las actividades grupales que se realizan, la utilización de espacios comunes para realizar los cambios de ropa, tienen como resultado la integración y valoración de estos nuevos alumnos como uno más, favoreciendo actitudes de acogida y respeto.

Otro punto importante que se trabaja y se potencia es la aceptación de las normativas elaboradas tanto por la dirección del Centro como desde el Servicio Municipal de Deportes, en cuanto al uso de las instalaciones deportivas (ejemplo; se les informa de traer calzado limpio para la práctica deportiva en el interior de las instalaciones cubiertas para que las personas que utilicen posteriormente dicha instalación las encuentren en óptimas condiciones).

El consenso en cuanto a las normas que dirigen y supervisan las actividades en el medio natural por parte de todo el grupo, aceptándose las preferencias de la mayoría, es otro aspecto democrático que se potencia en éste y otros bloques de contenidos de nuestra materia.

Otro aspecto que valoramos de forma importante es la aceptación por parte de todo el grupo, de que todos los alumnos no tienen las mismas capacidades ni las

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 67 de 75

mismas habilidades, reconociendo y ayudando a los alumnos que tienen limitadas sus capacidades por algún problema físico. Todo el mundo acepta por ejemplo que a un alumno con problemas asmáticos ó con problemas de obesidad importantes se le exima de ciertas prácticas, compensando la misma con otro tipo de trabajos (principalmente teóricos).

En definitiva, las características “especiales” de nuestra asignatura hacen que estos aspectos que dirigen y condicionan la vida de una sociedad democrática se puedan potenciar de una forma natural y sencilla.

## 10.2. Los principios metodológicos que orientarán la práctica de la materia.

Se intentara dar relevancia al tipo de pensamiento y nivel de capacidad de los alumnos ya que, al comenzar estos estudios, han adquirido un cierto grado de pensamiento abstracto formal, pero todavía no lo han consolidado y deben alcanzar su pleno desarrollo en él. La materia de E.F. intentara contribuir a ello, así como a la consolidación y afianzamiento de otras capacidades sociales y personales.

Intentaremos favorecer el trabajo autónomo del alumnado y, al mismo tiempo, estimular sus capacidades para el trabajo en equipo, potenciando las técnicas de indagación e investigación propias del método científico y las transferencias y aplicaciones de lo aprendido a la vida real.

Intentaremos crear una visión integradora del conocimiento en los alumnos y una formación de ciudadanos responsables y sensibles con el mundo que nos rodea.

En la práctica diaria intentaremos estimular en el alumnado el interés y el hábito por la práctica de actividad física, en su tiempo libre, su autogestión y autonomía, además de fomentar la lectura y garantizar las oportunidades de desarrollar adecuadamente el lenguaje oral y escrito y de expresarse correctamente en público.

Proporcionaremos al alumnado oportunidades de mejorar la capacidad de utilizar las tecnologías de la sociedad de la información tanto en sus aplicaciones más generales como en aquellas vinculadas a nuestra modalidad.

Facilitaremos y provocaremos la colaboración del alumnado en la organización y planificación de las actividades a realizar durante el curso.

## 10.3. Materiales y recursos didácticos que se vayan a utilizar incluidos los materiales curriculares y libros de texto para el uso del alumnado.

Por un lado diferenciaremos entre los cursos de 1ºy 2º de E.S.O. y 3º y 4º E.S.O.

### 1º y 2º E.S.O.

Estos dos cursos realizarán las clases prácticas en el propio instituto. Por lo tanto disponen de las siguientes instalaciones:

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 68 de 75

- Pequeño pabellón para realizar las sesiones cuando las condiciones meteorológicas sean desfavorables.
- Gimnasio.
- 2 Campos de Fútbol sala.
- Una pista de Atletismo de longitud reducida (campo de Fútbol sala).
- Vestuarios masculinos y femeninos para que los alumnos puedan asearse y cambiarse al finalizar cada una de las sesiones.

En cuanto a materiales cabe destacar:

- Fichas relacionadas con las diferentes Unidades Didácticas y que serán colgadas en el blog de la asignatura:
- <http://educacionfisicabajoaragon.blogspot.com.es/>
- Disponemos de libros de texto de la Editorial Teide, para tratar algunos contenidos teóricos.
- Libros de consulta de la Biblioteca para leer y analizar.
- Balones y raquetas de los diferentes deportes. (en algunos casos el alumno fabricará o conseguirá su propio material de trabajo).
- Material prestado por el C.P.R. (sobre todo el relacionado con los juegos tradicionales de Aragón, música para trabajar la expresión corporal, libros).
- Videos, documentales, fotografías, artículos de peperiódico.

### **3º y 4º E.S.O.**

Estos dos cursos tienen la característica especial de realizar la parte práctica de la asignatura, en el pabellón polideportivo municipal, que se encuentra a unos 5 minutos del Instituto. Los desplazamientos serán realizados por los alumnos, mientras que el profesor responsable de la asignatura les esperará en el propio pabellón. En cuanto a instalaciones disponemos:

- Una pista de Fútbol Sala (Balonmano) que se divide en tres tercios mediante lonas (ya que en muchos momentos tendremos que compartir instalaciones con las actividades municipales). En cada uno de estos tercios disponemos de dos canastas.
- Dos postes y red de Voleibol que podremos acoplar a uno de los tercios de esta instalación.
- Sala de musculación (que sólo podemos utilizar con grupos muy reducidos).
- Pista de Hockey sobre patines (con dos porterías de Fútbol Sala/Balonmano).
- Campo de Fútbol 7.
- Pista de Atletismo (sin calles pero con distancias reales).
- Pista de Fútbol Sala exterior.
- 4 Pistas de Tenis y pista de Frontón.
- Piscina municipal.
- Sendero a lo largo de la ribera del río Guadalupe, que utilizaremos en algunas sesiones de trabajo de Resistencia y Condición Física.

En cuanto a materiales cabe destacar:

- Fichas relacionadas con las diferentes Unidades Didácticas y que serán colgadas en el blog de la asignatura:
- <http://educacionfisicabajoaragon.blogspot.com.es/>
- Disponemos de libros de texto de la Editorial Teide, para tratar algunos contenidos teóricos.
- Libros de consulta de la Biblioteca para leer y analizar.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 69 de 75

- Balones y raquetas de los diferentes deportes. (en algunos casos el alumno fabricará o conseguirá su propio material de trabajo).
- Material prestado por el C.P.R. (sobre todo el relacionado con los juegos tradicionales de Aragón, música para trabajar la expresión corporal, libros).
- Videos, documentales, fotografías, artículos de periódico.

#### **10.4. Medidas de atención a la diversidad y las adaptaciones curriculares para los alumnos que las precisen.**

Si hay algún alumno/a con problemas definidos que requieran de adaptación en nuestra asignatura, los/as tendremos en cuenta. Para ello al principio del curso hemos entregado a cada alumno una ficha, que deben rellenar los padres en la que se especifica si el alumno tiene algún tipo de afección que pueda imposibilitar la práctica de la asignatura. Teniendo en cuenta la orden de que no hay alumnos exentos en nuestra asignatura, concederemos mayor importancia a los contenidos teóricos, actitudinales (ayuda a compañeros, y al profesor), exámenes teóricos cuando por alguna causa justificada no se pueda realizar un contenido teórico.

Concretamente en 3º E.S.O. tenemos una alumna con una enfermedad degenerativa. La alumna acude a clase en silla de ruedas y precisa de las atenciones de una cuidadora social. Al principio de curso se le ha especificado el material y trabajo que tiene que realizar para cada una de las evaluaciones. Dicho material será entregado al profesor semana a semana, siendo la forma de comunicación el correo electrónico, ó entrevistas que tengamos como mínimo 1 al mes. Al no poder realizar parte práctica, y tampoco asistir al pabellón, (allí no disponemos de aula) esta alumna trabajará en la Biblioteca del centro en las horas de Educación Física, teniendo su trabajo perfectamente estructurado para cada una de las sesiones.

La Educación Física es un área que dispone de gran variedad de posibilidades para hacer adaptaciones curriculares con las que poder atender a la diversidad de alumnos. Partiendo de una enseñanza individualizada, facilitada por una metodología basada en la asignación de tareas, se puede organizar a los alumnos por grupos de nivel o de intereses, atender por separado a un alumno o grupo de alumnos que en un momento determinado lo necesiten mientras los demás continúan realizando su trabajo.

A continuación se exponen algunos trabajos de atención a la diversidad que pueden llevarse a cabo a lo largo del desarrollo de las diferentes unidades didácticas:

- Los alumnos trabajan en función del nivel de partida. Para ello se utilizan como base los resultados de los diferentes test realizados a principio de curso.
- Se realizan actividades de calentamiento individualizadas, elaboradas por el propio alumno y supervisadas por el profesor.
- Se trabaja con grupos de nivel en algunas ocasiones. Los grupos más adelantados cambian de actividad con mayor frecuencia que los que encuentran alguna dificultad en las tareas a realizar.
- En algunas ocasiones en que se realizan actividades con aparatos, que dan más miedo, los alumnos están obligados a realizar los saltos básicos, pero cuando los

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 70 de 75

ejercicios se complican pueden ir pasando voluntariamente a desarrollar otra actividad o mantenerse en niveles más sencillos.

- Se puede ir adaptando el ritmo de enseñanza y aprendizaje al nivel específico de cada grupo de alumnos, seleccionando los ejercicios o prescindiendo de los más complicados.
- Cada alumno puede adaptar individualmente la intensidad de la actividad a su nivel de partida. El profesor tenderá a prestar mayor ayuda a aquellos alumnos que más lo precisen.

### P.C.P.I.

Las características de la programación del área para los programas de cualificación profesional inicial (denominados actualmente P.C.P.I.) vienen condicionadas de forma importante por las peculiaridades de los destinatarios del programa. Se trata de jóvenes escolarizados en años anteriores en el centro u otros centros con un perfil determinado: presentan situaciones socio-familiares problemáticas, manifiestan deficiencias en la convivencia con los demás, presentan tasas de absentismo elevadas y acumulan un gran retraso en relación con los aprendizajes escolares establecidos para su edad

Los contenidos seleccionados emanan de la normativa curricular vigente, sufriendo una adaptación curricular significativa a partir de las propuestas elaboradas por el departamento. Así, se priorizan y adaptan objetivos y se introducen algunos complementarios, se eliminan algunos contenidos para priorizar en los fundamentales e introducir algunos alternativos, se ajusta la temporalización de contenidos y actividades, se recurre a metodologías y estrategias didácticas más centradas en el proceso y en el alumno y, finalmente, se aplican estrategias de evaluación adaptadas.

Podemos decir que, en su conjunto, la **programación** del área para este programa **es una medida de atención a la diversidad**.

Se centra así la atención directamente sobre aquellos aprendizajes básicos que se quieren facilitar en los alumnos y se deja una puerta abierta a la introducción durante el curso de algunos contenidos complementarios, en función de las necesidades detectadas en los alumnos y su evolución en las prácticas de enseñanza-aprendizaje cotidianas

El departamento de Educación Física establece **medidas ordinarias y específicas** para dar respuesta a las diferentes necesidades del alumnado.

En cuanto a medidas ordinarias podemos citar los siguientes:

- Trabajo con diferentes métodos de aprendizaje: por asignación de tareas, cooperativo, autoaprendizaje y el aprendizaje por descubrimiento.
- Trabajo por rincones
- Enseñanza multinivel en función de las aptitudes de los alumnos.
- Graduación de actividades
- Utilización de diferentes espacios

Cuando las medidas ordinarias no son suficientes para dar respuesta a las

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 71 de 75

necesidades del alumno se hace necesario realizar adaptaciones curriculares entendidas como las acciones o conjunto de acciones que se realizan para que un alumno o grupo de alumnos, con dificultades de aprendizaje, alcancen el mayor desarrollo posible de sus capacidades.

En nuestra área, **las dificultades más frecuentes son las siguientes:**

A. Alumnos inmigrantes.

- Trabajar la integración social mostrando y haciendo mostrar a los compañeros actitudes de tolerancia y no discriminación. En los casos que exista desconocimiento de la lengua y/o desfase curricular, deberemos actuar coordinadamente con el departamento de orientación.

B. Actitud desfavorable hacia la Educación Física.

- Trabajaremos reforzando positivamente los comportamientos colaborativos y de compañerismo.
- Reforzaremos positivamente los esfuerzos por realizar correctamente las actividades.
- Destacaremos, aquellos elementos atractivos para el alumno (como el deporte).

C. Capacidades motrices mayores o menores que la mayoría de compañeros de su edad.

- Introducción de actividades de refuerzo y apoyo para los alumnos con menores capacidades.
- Introducción de actividades de ampliación y refuerzo para los alumnos con mayores capacidades.

A este respecto nuestra experiencia nos indica que debido al diferente ritmo de maduración de los alumnos a estas edades y a la incidencia de diversos factores socio ambientales y biofisiológicos, nos vamos a encontrar con un amplio abanico de posibilidades que van desde alumnos que tienen tras de sí un bagaje motriz realmente importante hasta alumnos cuyas experiencias anteriores en el plano motriz hayan sido poco o nada significativas.

D. Alumnos con necesidades educativas especiales (ACNEE)

Dentro de la atención a la diversidad, merece una atención especial el tratamiento que debemos dar a los alumnos con necesidades educativas especiales (alumnos con déficit cognitivo, sensorial y/o motórico. Las adaptaciones curriculares específicas de cada uno de estos alumnos se realizarán a partir de los informes médicos correspondientes, motivo por el cual no pueden aparecer especificadas en el presente proyecto curricular.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 72 de 75

En conjunto, se llevará a cabo una normalización de los servicios educativos con la consiguiente integración en los centros ordinarios de los alumnos con necesidades educativas especiales. Para lograrlo, el currículo del alumnado con N.E.E. se establecerá teniendo en cuenta sobre todo las capacidades que presenta el alumno y no sus carencias, de modo que mediante diferentes ayudas pedagógicas de tipo personal, material, etc. se logre su máximo desarrollo y se alcancen los objetivos que con carácter general se han establecido para todos los alumnos de cada etapa educativa.

La confección de dicho currículo se llevará a cabo en colaboración con el Departamento de Orientación que informará sobre el tipo y características de las limitaciones que presente cada alumno y que durante el curso proporciona una serie de ayudas integradoras especiales.

Para estos alumnos, en líneas generales las adaptaciones las realizaremos a tres niveles:

#### 1. Objetivos

- Supresión de objetivos normalizados.
- Introducción de objetivos específicos, complementarios y/o alternativos.

#### 2. Contenidos

- Introducción de contenidos específicos; selección de contenidos basándonos en los del nivel, contenidos alternativos.
- Suprimir contenidos o bloques de contenidos establecidos.

#### 3. Evaluación

- Introducir criterios de evaluación específicos y alcanzables.
- Supresión de criterios de evaluación generales.
- Adaptación de criterios de evaluación comunes.

#### 4. Estrategias didácticas

- Utilizaremos aquellas posibilidades que favorezcan el tratamiento de la diversidad en cada caso.

También debemos hablar en este apartado de aquellos alumnos que necesitan adaptaciones curriculares durante **todo el curso** o un periodo del mismo debido a enfermedad o lesión que afecte exclusivamente el **comportamiento motor** del alumno.

En este caso, los profesores del Departamento de Educación Física, conocedores y conscientes de los beneficios que pueden suponer la adecuada práctica de la



	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 73 de 75

actividad física para estos alumnos, y con la intención de tener un mayor conocimiento sobre cada uno de los casos planteados a la hora de realizar las oportunas adaptaciones curriculares, solicitarán al **especialista** correspondiente **información** referente a:

- **Diagnóstico** de la lesión o patología que padece el alumno.
- **Pronóstico** sobre su evolución a lo largo del curso.
- Tipos de **ejercicios** físicos más **aconsejables** y **desaconsejables** para la misma.

Además de las medidas de atención a la diversidad propuestas en la programación general ESO y Bachillerato, tenemos en cuenta que los alumnos con necesidades educativas especiales por encontrarse en situaciones personales, sociales o culturales desfavorecidas o por manifestar dificultades graves de adaptación escolar serán evaluados tomando como referencia los criterios fijados, teniendo en cuenta que las propuestas iniciales deben considerarse como una declaración de intenciones pedagógicas que se aplicará con la necesaria flexibilidad.

### **10.5. Las estrategias de animación a la lectura y el desarrollo de la expresión y comprensión oral y escrita de las distintas materias.**

Durante el transcurso del año en los diferentes trimestres, los alumnos tienen que desarrollar trabajos de investigación sobre diferentes temas, para su elaboración se les manda leer artículos y contenidos diversos, de libros que se encuentran en la biblioteca del IES y en diferentes páginas Web de Internet. Para ello necesitan analizar, comprender y elaborar los trabajos tras las consiguientes lecturas comprensivas realizadas.

En el blog de la asignatura, iremos colgando a lo largo del curso diferentes lecturas, ya sean voluntarias u obligatorias, relacionadas con los contenidos tratados que el alumno podrá leer como complemento a los contenidos trabajados.

### **10.6. Las medidas necesarias para la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en las distintas materias.**

Los alumnos ya vienen utilizando medios informáticos en el primer ciclo de la ESO. En los cursos de segundo ciclo de la ESO se continúa con la realización de trabajos utilizando preferentemente páginas de Internet además de la tradicional bibliografía relacionadas con los temas. En el Centro se ha aprobado un nuevo proyecto de pizarras digitales para primeros cursos de la ESO con lo que evidentemente a partir de este año los alumnos estarán plenamente capacitados para llevar a cabo todo tipo de trabajos, búsquedas y preparación de pruebas a través de estas nuevas tecnologías.

A lo largo del curso los alumnos deben de presentar una serie de trabajos donde especifiquen las páginas de Internet utilizadas así como los programas utilizados para su desarrollo.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>	
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 74 de 75

Además a lo largo de este curso utilizaremos un blog para la asignatura: <http://educacionfisicabajoaragon.blogspot.com.es/> en el que colgaremos todos los materiales que utilizemos en los diferentes cursos, así como una serie de videos, infografías, importantes para que el alumno interiorice los conocimientos adquiridos.

### **10.7. Las actividades de orientación y apoyo encaminadas a la superación de pruebas extraordinarias.**

Los alumnos deberán **entregar trabajo** cada trimestre relacionado con los contenidos del curso que tienen que recuperar. Además del trabajo los alumnos responderán a unas **preguntas por escrito relacionadas con dicho trabajo**. El trabajo se entregará *dos semanas antes de cada evaluación*.

La parte paractica se superará siempre que supere la práctica de la asignatura en curso, en caso de que los contenidos no superados pertenezcan al mismo Bloque. En caso de contenidos de diferentes bloques que no se trabajen en ese curso, el profesor responsable podrá realizar una prueba práctica para observar si supera esos contenidos.

*El profesor responsable será aquel que le este dando clase en el curso actual. Él será quien le orientará y apoyará para que el alumno supere dicha asignatura.*

### **10.8. Actividades de recuperación para los alumnos con materias no superadas de cursos anteriores y las orientaciones y apoyos para lograr dicha recuperación.**

El alumno con la materia pendiente debe contactar con el profesor para explicarle cada una de las partes y contenidos de los que se tiene que evaluar para recuperar la asignatura.

Los alumnos deberán entregar un trabajo cada trimestre relacionado con los contenidos del curso que tienen que recuperar. Además del trabajo los alumnos realizarán un pequeño examen escrito de las preguntas sobre esos contenidos, en la fecha oficial propuesta por el centro. El trabajo se entregará dos semanas antes de esta fecha propuesta por el centro.

La parte práctica se superará siempre que se supere la parte práctica de la asignatura en curso.

El profesor responsable será el que le esté dando clase al alumno en el curso actual. Dicho profesor orientará y guiará al alumno para que pueda superar dicha asignatura.

### **10.9. Actividades complementarias y extraescolares que se pretenden realizar desde el departamento.**

Durante este curso no se plantea la realización de actividades complementarias y extraescolares propiamente dichas, a realizar fuera del centro.

	Cursos: <b>1º-2º-3º-4º ESO - 1º Bachillerato</b>		Modalidad: <b>Común</b>		
	<b>Área</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>			
	Código: <b>PROGRAMACION</b>		Edición: 1	Fecha: octubre-2013	Página 75 de 75

Pero durante el mismo, los alumnos participarán en la organización de actividades internas del IES, como son las competiciones deportivas de los recreos para los alumnos de la E.S.O.

Sí que se prevé alguna salida senderista por el entorno del río Guadalope para 1º E.S.O. con el objetivo de conocer y valorar el entorno natural más cercano, así como sus posibilidades para realizar algún tipo de actividad física en él. Esta salida, como otras posibles a realizar con los grupos de P.C.P.I. (al tener las horas juntas los 3 profesores con estos grupos), senderistas y en Bicicleta, se realizarán siempre en el horario escolar.

Estamos también contemplando la posibilidad de programar la Semana Blanca y alguna salida de Orientación. En el caso de ser realizadas adjuntaríamos un anexo a nuestra programación.