

**PROGRAMACION DIDACTICA**

**EDUCACION FISICA**

**IES AL ANDALUS**

**CURSO 2014-2015**

En Almuñecar Octubre 2014

## INDICE

- Introducción
- Objetivos generales
- Principios metodológicos generales
- El departamento
- Criterios generales sobre calificación y contenidos mínimos
- Adaptaciones curriculares
- Alumnos exentos de parte practica
- Evaluación extraordinaria
- Evaluación de pendientes
- Distribución temporal de los contenidos
- Plan de fluidez y comprensión lectora
- Programa bilingüe
- Educación secundaria obligatoria. Objetivos generales de la etapa
- Primer ciclo de la ESO.ESO 1.contenidos
- Primer ciclo de la ESO.ESO 2.contenidos
- Segundo ciclo de la ESO.ESO3.contenidos
- Segundo ciclo de la ESO.ESO4.contenidos
- Bachillerato. Introducción y contenidos
- 2º Bachillerato
- Secuenciación de contenidos
- Adaptaciones curriculares
- Proyecto integrado 4º ESO
- PCPI 2

## INTRODUCCION

La programación didáctica en el área de la Educación Física posee unas peculiaridades que la diferencian de las demás.

En primer lugar, el currículum propuesto por las sucesivas Administraciones creemos que ha pecado durante las últimas décadas de un exceso de contenidos, claramente inalcanzables con la asignación horaria prevista para ello.

Al leer los últimos diseños curriculares de nuestra asignatura nos asalta la misma sensación.

Por otro lado, la Educación Física ha estado siempre fuera de la prueba general que mide y determina la necesidad de alcanzar objetivos concretos: la selectividad y tampoco es una materia común en el segundo curso de bachiller.

Con estas premisas, no es extraño que, sea cual sea el nivel en el cual se impartan las clases, los alumnos posean unos rangos de capacidad física y habilidades motrices muy amplios, que dificultan enormemente el desarrollo conjunto de la actividad. A las diferencias por razón de sexo se unen las derivadas del distinto desarrollo biológico en cada individuo, las de aprendizajes anteriores muy diversos y las de muy distintas actitudes y motivaciones hacia la actividad física.

Todo ello, sin duda, debe afectar tanto a la planificación de las actividades docentes como a los criterios de evaluación y los objetivos mínimos.

En este sentido, deberán ser tenidas en cuenta la idiosincrasia del grupo concreto, las particularidades climatológicas de la zona geográfica y los recursos materiales e infraestructuras con que cuenta el Centro Educativo.

## OBJETIVOS GENERALES

Hablaremos aquí de los objetivos de la asignatura, independientemente del nivel.

En nuestra opinión, dos deben ser las directrices básicas que guíen la labor que nos ocupa: por un lado, la importancia de la *actividad física como fuente de salud*. En ese sentido, nos parece importante aplicarnos el principio hipocrático de “primero, no dañar”. Así, será fundamental entender la asignatura como una oportunidad para que cada alumno, en la medida de sus posibilidades, vaya incrementando su capacidad física y motriz con el fin de adquirir, mantener o incrementar la motivación hacia el ejercicio físico como actividad necesaria durante toda la vida para conservar un adecuado estado de salud, huyendo de las actitudes excesivamente competitivas hacia sí mismo o hacia los demás, por lo que tienen de patógenas. En segundo lugar, la asignatura debe dar *respuesta a las necesidades lúdicas* propias de la edad que nos ocupa. En este sentido,

el enfoque deberá apuntar hacia el juego y la diversión como métodos de aprendizaje. Todo esto supone permanecer muy atentos al “currículum oculto”; es decir, a aquellas cuestiones ideológicas que los docentes transmitimos de manera normalmente inconsciente. Ello implica mantener el “estilo” lúdico, abierto, flexible y cercano necesarios para acercarnos a los objetivos citados.

Además de éstos objetivos, atenderemos los siguientes objetivos lingüísticos:

\* Utilizar correctamente los procedimientos de la comunicación oral, atendiendo a las diferentes formas discursivas según la situación comunicativa (narración, exposición, argumentación...) y al vocabulario específico de la materia.

\* Utilizar los procedimientos de la comunicación escrita atendiendo a la expresión correcta según las diferentes formas discursivas, atendiendo al uso correcto del vocabulario específico de la materia y a la corrección ortográfica y presentación de los escritos.

\* Favorecer la comprensión lectora en las aulas mediante el tratamiento metodológico de textos seleccionados.

## **PRINCIPIOS METODOLOGICOS GENERALES.**

Dada la carga teórica que suponen las demás asignaturas y el escaso tiempo disponible para satisfacer las necesidades motrices propias de las edades de nuestros alumnos, la parte conceptual de la asignatura se reducirá en la medida de lo posible, siempre que los aspectos prácticos mantengan el conocimiento básico para su correcta ejecución y comprensión.

Los procedimientos se realizarán de tal forma que se maximice lo que podríamos llamar “Carga de Actividad”, que respondería a la siguiente fórmula:

*Carga de Actividad = Tiempo x nº de alumnos participando x Intensidad de la actividad*

La intensidad no se refiere tanto al esfuerzo físico, como a la concentración e implicación en la actividad.

Se priorizará, por tanto, lo grupal frente a lo individual, lo concurrente frente a lo secuencial.

La asignación de tareas, apoyada en breves momentos de instrucción directa y de descubrimiento guiado, será el método de elección (tanto más cuanto más se avance en el nivel educativo): nos permitirá optimizar el uso del tiempo y del espacio. Así mismo, los aprendizajes seguirán un principio global, descendiendo a lo analítico sólo en la medida de las necesidades de cada actividad.

## **EI DEPARTAMENTO**

Esta compuesto por

Francisco Molinero Morales .Jefe de Departamento, Tutor de 4ºA y Div.

Pablo Sánchez Méndez. Tutor de ESO 2º B

## **CRITERIOS GENERALES SOBRE CALIFICACION Y CONTENIDOS MINIMOS**

La calificación se compone de tres bloques: contenidos teóricos, parte práctica y actitud. Dentro de la actitud se considerarán aspectos como:

- La asistencia,

- Los retrasos,
- La indumentaria adecuada, cambio de ropa, aseo...
- El trato hacia los compañeros, el profesor y el material,
- La conducta,
- La participación
- La colaboración
- El esfuerzo

A la vista del listado anterior, parece aconsejable que tales aspectos sean tratados de forma más relevante en los primeros cursos, para ir dejando paso a los contenidos teóricos en niveles superiores, mientras que la parte práctica se mantendrá cercana a la mitad de la calificación en todos los grupos:

	<b>Actitud</b>	<b>C. teóricos</b>	<b>C. prácticos</b>
<b>1º ESO</b>	30-40%	20-30%	40%
<b>2º ESO</b>	30-40%	20-30%	40%
<b>3º ESO</b>	30-40%	20-30%	40%
<b>4º ESO</b>	30-40%	20% 30	40%
<b>1ºBach</b>	30% 40%	20-30%	40%
<b>2ºBach</b>	30% 40%	20-30%	40%

El intervalo establecido en algunos aspectos y niveles es debido a que cada profesor determinará y concretará qué tanto por ciento aplicará en sus cursos, lo cual comunicará a sus alumnos al inicio de cada curso escolar.

Es importante resaltar que *la media ponderada de los tres apartados sólo se realizará cuando se alcance como mínimo el 20% en los apartados teórico-prácticos*. En caso contrario, la evaluación estará suspensa.

Cada evaluación suspendida podrá ser recuperada si el alumno aprueba los exámenes de recuperación en los mismos valores y con el correspondiente porcentaje de actitud.

Los contenidos mínimos para aprobar la asignatura *en el primer ciclo*, se basarán sobre todo, en concordancia con lo expuesto, en los aspectos actitudinales, los cuales también se reflejan en una asimilación correcta de los contenidos prácticos. Por tanto, el mínimo exigible será una actitud que favorezca el aprendizaje y el correcto desarrollo de las actividades, unido a una asimilación básica de las habilidades motoras y capacidades físicas propias de cada unidad. Dicho de otra manera, la adecuada actitud será una garantía para el aprobado, por encima de la capacidad o destreza físicas. Esta concepción se irá relajando a medida que avanzamos en el nivel de los cursos, aumentando gradualmente la relevancia de los conceptos y procedimientos en la calificación.

## **ADAPTACIONES CURRICULARES.**

En el caso de los alumnos, adecuadamente identificados por el departamento de orientación, que precisen una adaptación curricular significativa por déficit cognitivo, en algunos casos íntimamente ligado a un déficit físico, se tendrán estos factores en cuenta tanto para la evaluación de los contenidos teóricos como prácticos, siendo puntuados con menor nivel de exigencia en los diferentes apartados de la asignatura.

## **OBJETIVOS:**

- Valorar la actividad física como medio de relación con los demás.
- Adoptar hábitos posturales y de ejercicio físico, relacionando estos hábitos con los efectos sobre la salud.
- Conocer, valorar y experimentar las posibilidades y limitaciones del movimiento propio.
- Regular y dosificar su esfuerzo acorde con sus posibilidades.
  - Fomentar la autoestima.
  -

## **CONTENIDOS:**

- Exploración de las posibilidades y limitaciones del movimiento corporal, interiorización del esquema corporal, vivencia de la relajación, experimentación de situaciones de equilibrio y desequilibrio, orientación espacial, sincronización del movimiento.
- Desarrollo global de las habilidades motrices( desplazamientos, golpear, lanzar y recibir ) y capacidades físicas básicas.
  - Juegos: formas jugadas.

## **METODOLOGÍA:**

- Enseñanza individualizada del profesor.
- Enseñanza directa con explicación verbal.
  - Utilización de materiales especiales-por ejemplo balones para def.visuales-

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN.**

- Orientarse en el espacio con relación a uno mismo, a los demás y a elementos del entorno, utilizando las nociones topológicas básicas: izquierda-derecha, delante-detrás, arriba-abajo, dentro-fuera, cerca-lejos.
- Desplazarse mediante una carrera coordinada.
- Reaccionar ante las informaciones auditivas o visuales que llegan del entorno empleando el movimiento y los gestos adecuados.
- Participar activamente en juegos y actividades deportivas.

## **ALUMNOS EXENTOS DE LA PARTE PRACTICA**

En el caso, mucho más frecuente últimamente de problemas físicos que impidan el desarrollo de los contenidos prácticos, ya sea de forma temporal o permanente, se evaluarán sólo los contenidos actitudinales y teóricos.

También podrá ser sustituida la clase práctica por otras actividades que determine el profesor como: seguimiento de la clase por escrito, trabajos sobre los aspectos prácticos que los compañeros están realizando por el espacio de tiempo pertinente.

Para que se aplique este procedimiento, será necesaria la presentación del justificante médico. Queda al criterio del profesor la obligación de asistencia a cada clase, pues, dependiendo de la enfermedad o problema físico concretos, podría resultar desaconsejable la permanencia en un medio frío o incómodo. Se optará por la biblioteca o dependiendo del nivel del alumno y de la hora de la clase.

## **EVALUACION EXTRAORDINARIA (SEPTIEMBRE)**

La calificación se hará del modo siguiente:

- Examen teórico y/o presentación de un trabajo teórico original sobre una o varias de las unidades correspondientes al curso. Su valor será un 50% de la calificación.
- Se pasará una prueba de resistencia aeróbica, cuya duración y tipo dependerá del curso en cuestión. Su correcta realización será una condición necesaria para el aprobado. Se valorará con un 25%
- Se ejecutarán uno o varios procedimientos prácticos, relativos a las unidades didácticas vistas durante el curso. Se valorará con un 25% de la nota final.

## **EVALUACIÓN DE PENDIENTES ( ABRIL )**

Los alumnos que tengan la asignatura pendiente de otros cursos podrán optar por presentarse en las pruebas de pendientes durante el mes de Abril.

Los criterios de recuperación serán los siguientes:

## CRITERIOS DE RECUPERACIÓN DE PENDIENTES CURSO 2013-2014

### ALUMNOS DE 2º-3º Y 4º DE ESO

Deberán aprobar un examen con los contenidos teóricos referentes al curso que están estudiando en ese momento y en ese caso aprobarán los del curso anterior.

### ALUMNOS DE 1º BACHILLERATO CON 4º PENDIENTE

Deberán aprobar un examen teórico con los contenidos referentes al curso de 4º de ESO

### ALUMNOS DE SEGUNDO DE BACHILLERATO PENDIENTES DE 1º

Deberán aprobar un examen con los contenidos teóricos de 1º de Bachillerato

**FECHA DE EXAMENES DE PENDIENTES** Se realizaran durante el

mes de ABRIL-MAYO

## **DISTRIBUCION TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS**

La posibilidad de impartir los contenidos programados es, en nuestra asignatura, altamente dependiente de circunstancias externas, por ejemplo las condiciones meteorológicas. Aún lo es en mucha mayor medida su distribución temporal. Factores tales como la disponibilidad del material y de las instalaciones por causa de coincidencias con otros grupos y profesores, por el número de alumnos por grupo, por el deterioro o pérdida de material etc. aconsejan un punto de vista flexible en cuanto a la temporalización de las unidades didácticas.

La distribución por trimestres especificada para cada grupo es, por tanto, modificable.

## **PLAN DE FLUIDEZ Y COMPRENSIÓN LECTORA**

**OBJETIVO GENERAL:**

Mejorar la capacidad de comprensión y fluidez lectora en todas las materias.

**OBJETIVOS COMUNES PARA TODAS LAS MATERIAS:**

1ª) Utilizar correctamente los procedimientos de la comunicación oral, atendiendo a las diferentes formas discursivas según la situación comunicativa (narración, exposición, argumentación...) y al vocabulario específico de la materia.

2ª) Utilizar los procedimientos de la comunicación escrita atendiendo a la expresión correcta según las diferentes formas discursivas, atendiendo al uso correcto del vocabulario específico de la materia y a la corrección ortográfica y presentación de los escritos.

3ª) Favorecer la comprensión lectora en las aulas mediante el tratamiento metodológico de textos seleccionados.

4ª) Favorecer la comprensión oral del alumnado mediante la práctica guiada de exposiciones orales y debates en clase.

**CONTENIDOS:**

Se trabajarán los textos propios de cada materia (por ejemplo, los incluidos en el libro de texto, o seleccionados por el departamento).

Los textos escogidos serán fundamentalmente EXPOSITIVOS, narrativos y discontinuos.



## METODOLOGÍA:

Se trabajará la integración de destrezas orales y escritas( resumen oral, resumen escrito).

Se trabajará la lectura en voz alta corrigiendo los errores.

Se trabajarán debates sobre el contenido de los textos seleccionados.

Se trabajarán los textos siguiendo los siguientes pasos: la precomprensión, la lectura (literal, interpretativa y crítica), resumen (oral o escrito) esquema, y vocabulario específico de la materia.

## ACTIVIDADES:

- Comenzar atendiendo a todos los datos que el texto nos ofrece antes de su lectura completa: títulos y subtítulos, fotografías, pies de foto, gráficos, notas, etc.
- Realizar la lectura completa del texto.
- Generar preguntas, predecir, hacer aclaraciones, hacer resúmenes sobre el texto leído.
- Escuchar activamente (hay que preguntarles lo que queremos que entiendan)
- Identificar las ideas principales y resumirlas y, si es necesario, utilizar organizadores gráficos para estructurar las ideas y jerarquizarlas.
- Definir conceptos oralmente.
- Trabajar el vocabulario relacionando los significados de las palabras con su ortografía.
- Lectura en voz alta del profesor como modelo de lector competente.
- Realizar exposiciones orales para hacer la valoración de la lectura o de algún aspecto de ella.
- Realizar exposiciones orales planificadas (al menos una a lo largo del curso).
- Se realizarán debates planificados.

## TEMPORALIZACIÓN:

Dos sesiones de veinte minutos a la semana para distribuir en función de la carga horaria de la materia, siendo esta distribución flexible para las materias con menor número de horas semanales (El tiempo dedicado tendría que ser concretado por los responsables de cada departamento y área)

## CRITERIOS QUE SE HAN SEGUIDO PARA LA SELECCIÓN DE TEXTOS:

-Que sean adecuados al nivel de los alumnos para los que van dirigidos.

-Acordes con los contenidos que tenemos que trabajar y que nos permitan integrar el plan en la metodología cotidiana: destacamos por eso la importancia de trabajar el texto central del libro de texto, dado su carácter expositivo y su relación directa con los contenidos de la materia.

-Que nos permitan atender a otros temas: contenidos transversales, efemérides, otros planes y proyectos del centro (Plan de Igualdad, Día del Libro,...etc.)

-Que sean interesantes que despierten la curiosidad del alumnado y que sean formativos.

## RECURSOS Y MATERIALES:

Se pueden elegir los textos que se consideren en cada departamento

-Lecturas obligatorias de la materia propuestas por cada departamento.

-Selección de lecturas recomendadas.

-Lecturas propuestas en el libro de texto.

-Texto central del libro de texto.

-Textos propuestos por el "Programa provincial de mejora de la fluidez y comprensión lectoras": "CEP GRANADA" (PORTAL MOODLE)

## **PROGRAMA BILINGÜE**

### CONTENIDOS

Para el desarrollo y aplicación de los contenidos de tipo conceptual, la asignatura de E.F.

impartida a los diferentes niveles del programa bilingüe no presenta ningún tipo de modificación o adaptación de los mismos, ya que el objetivo es la consecución aplicada de los mismos contenidos. Ahora bien, en función del nivel en el que el alumno se encuentre, la proporción de los contenidos conceptuales que el alumno recibirá en el idioma inglés se irá incrementando de forma progresiva. Así pues en el primer curso de la ESO, los alumnos recibirán menos contenido teórico escrito a modo de apuntes en el idioma inglés, además de forma oral y durante el transcurso de las sesiones, diferentes aspectos teóricos explicados en clase, serán reproducidos por el docente en lengua inglesa para obtener una familiarización conceptual a nivel de vocabulario básico.

El área de E.F. es una asignatura eminentemente procedimental distribuida en diferentes bloques de contenidos, los cuales se desarrollarán para todos los alumnos del centro tal y como figura en la programación del departamento, independientemente de que estén inmersos en el desarrollo del programa bilingüe o no.

Entendiendo que dentro de los contenidos actitudinales, el esfuerzo realizado por el alumno independientemente del resultado obtenido es susceptible de valoración por parte del profesorado, los alumnos que cursen el programa bilingüe deberán mostrar una actitud positiva a la hora de afrontar los procesos de comunicación verbal en lengua inglesa hacia el profesor o sus compañeros, dentro del normal proceso de interacción que se da dentro de la dinámica de grupo. Por tanto el docente tendrá en consideración para realizar la función evaluativa y calificadora el siguiente contenido actitudinal aplicable a los alumnos inmersos en el programa bilingüe:

“El alumno mostrará esfuerzo e interés a la hora de mantener comunicación oral tanto con los compañeros como con el profesor durante el transcurso de las sesiones prácticas y teóricas impartidas en lengua inglesa”.

Este contenido actitudinal será aplicable a todos los cursos del programa.

#### CRITERIOS DE EVALUACION

· Al final del primer curso de ESO del programa bilingüe, el alumno será capaz de conocer e identificar objetos y acciones generales básicas relacionadas con el vocabulario del ámbito físico deportivo.

· Al final del segundo curso de ESO del programa bilingüe, el alumno será capaz de comunicarse de forma oral con otros compañeros y el profesor por medio de frases sencillas en las que se introduzcan los elementos básicos relacionados con la actividad física y el deporte.

· Al final del tercer curso de ESO del programa bilingüe, el alumno será capaz de comunicarse de forma oral con otros compañeros por medio de frases sencillas en las que se introduzcan los elementos básicos y específicos relacionados con la actividad física y el deporte y será al mismo tiempo capaz de responder de forma escrita a cuestiones relacionadas con el contenido teórico de la asignatura de educación física.

## **EDUCACION SECUNDARIA OBLIGATORIA. OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA**

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

1. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica regular de la actividad física tiene para salud individual y colectiva
2. Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Valorar el estado de sus capacidades físicas y habilidades específicas y planificar actividades que le permitan satisfacer sus necesidades.
4. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física y las condiciones de salud y calidad de vida ,haciendo un tratamiento discriminado de cada capacidad.
5. Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal.
6. Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.
7. Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en juegos y deportes (convencionales, recreativos y populares) colaborando en la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.
8. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
9. Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
10. Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico-deportiva.
11. Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.

## **Unidades didácticas**

El calentamiento

Pruebas de aptitud física

Coordinación y equilibrio

Fuerza

Resistencia

Flexibilidad

Velocidad

Malabares

Actividades expresivas

Indiaca, Bádminton

Voleibol

Baloncesto

Hokey

Atletismo

Fútbol

Senderismo

Juegos populares

Agilidad y acrobacias.

Disco volador.

Palas.

Conocimientos básicos de nutrición.

Actividades de Primeros auxilios.  
La pérdida del equilibrio: caídas.  
Relajación.  
La Fase de Vuelta a la Calma.  
Los hábitos y la condición física.  
La postura corporal.  
La organización y planificación de actividades deportivas.  
El cuerpo y la vida cotidiana.  
Principios básicos del entrenamiento.  
Pros y contras de la competitividad.  
Fisiología básica del ejercicio físico.  
La planificación del entrenamiento.

## **PRIMER CICLO DE LA ESO.**

### **Primer curso ESO**

Contenidos.

#### **Condición física y salud.**

1. El calentamiento. Concepto. Fases. Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
2. Condición Física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud.
3. Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Práctica de carrera continua, juegos, ejercicios dinámicos de fuerza general y estiramientos.
4. Práctica de ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales en situaciones de sentado (estudio) y en el levantamiento y transporte de cargas pesadas (carteras y mochilas).
5. Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante la realización de ejercicios de movilidad articular, de fortalecimiento muscular y de relajación.
6. Relajación. Acciones a realizar tras el ejercicio: estiramiento muscular y vibración muscular. Práctica de ejercicios de vibración muscular.
7. Valoración del calentamiento general para prevenir lesiones en cualquier actividad física.

#### **Juegos y deportes. Cualidades motrices personales.**

1. El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad.
2. Habilidades gimnásticas globales: saltos, equilibrios, trepas, etc.
3. Desarrollo del equilibrio estático y dinámico.
4. Realización de actividades encaminadas al desarrollo de la coordinación dinámico general y óculo-segmentaria.
5. Clasificación de los juegos deportivos: convencionales, tradicionales y recreativos.
6. Práctica de juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos / tácticos, las estrategias de ataque y defensa y las estrategias de cooperación / oposición aplicables a los deportes colectivos.
7. Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo.
8. Participación de forma activa en los diferentes juegos y actividades deportivas.
9. Comprensión y aceptación de la propia habilidad como punto de partida hacia la superación personal.
10. Valoración de los efectos que para las condiciones de salud, calidad de vida y empleo del tiempo de ocio tiene la práctica habitual de actividades deportivas recreativas.

#### **En el medio natural.**

1. Posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico-deportivas: tierra, aire y agua.
2. Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.
3. Normas de seguridad a tener en cuenta en la realización de actividades en el medio natural.

#### **Ritmo y expresión.**

1. Práctica de actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.
2. Experimentación de actividades tendentes a romper los bloqueos e inhibiciones personales.
3. El tempo y el ritmo.
4. Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.
5. Valoración del cuerpo como instrumento expresivo.

#### **Criterios de evaluación.**

1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.
2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.
3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso en su nivel inicial.
4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, y aceptar el nivel alcanzado.
5. 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.
6. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.
7. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.
8. Usar las tecnologías de la información y la comunicación de forma cooperativa y con sentido crítico para obtener información relacionada con la Educación física y para establecer intercambio de opiniones con el alumnado de otros centros docentes.

#### **Unidades didácticas.**

##### **CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.**

- El calentamiento. Teoría y práctica.
- Pruebas de aptitud física.
- Coordinación y equilibrio.
- Agilidad y acrobacias. Circuitos.
- Gimnasia artística.
- Cualidades físicas: flexibilidad, resistencia, velocidad y fuerza.

##### **JUEGOS Y DEPORTES.**

- Deporte alternativo I. Malabares,
- Deporte alternativo II. Indiaca y bádminton.
- Deporte colectivo I. Voleibol.
- Deporte colectivo II. Baloncesto.
- Juegos populares y tradicionales. Búsqueda y puesta en práctica.

##### **RITMO Y EXPRESIÓN.**

- Actividades expresivas .

##### **EN EL MEDIO NATURAL.**

- Senderismo

#### **Contenidos mínimos.**

- Conocer y practicar los hábitos higiénicos relacionados con la actividad física.
- Saber realizar un calentamiento general básico.
- Distinguir las diversas cualidades físicas y sus características.
- Participar con la adecuada actitud en los deportes y actividades en el medio natural programados.
- Ser capaz de realizar con desinhibición las actividades de expresión corporal.
- Mantener la carrera continua durante 10', manteniéndose dentro de la zona de actividad.

### **Criterios de calificación.**

En este nivel, la correcta actitud es un requisito fundamental para la calificación positiva de la asignatura. La parte conceptual puede evaluarse independientemente o, de manera más habitual, incluida en los procedimientos y en los porcentajes descritos.

## **Segundo Curso ESO**

Contenidos

### **Condición física y salud.**

1. El calentamiento general. Objetivos. Pautas para su elaboración. Recopilación y puesta en práctica de ejercicios aplicados al calentamiento general.
2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad. Concepto. Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardiaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad.
3. Acondicionamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua, entrenamiento total y juegos.
4. Acondicionamiento de la flexibilidad: ejercicios estáticos y dinámicos.
5. Respiración. Concepto, objetivos y tipos.
6. Práctica de los diferentes tipos de respiración: clavicular, torácica y abdominal.
7. Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado
8. Reconocimiento y valoración de la relación existente entre la adopción de una postura correcta en el trabajo diario de clase y en la realización de actividades físicas como medio preventivo.
9. Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora en las condiciones de salud.

### **Juegos y deportes. Cualidades físicas personales.**

1. Ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas.
2. Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos.
3. Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de un deporte colectivo.
4. Práctica de juegos y deportes populares y tradicionales de la propia comunidad.
5. Práctica de actividades deportivas, individuales y colectivas, de ocio y recreación.
6. Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.
7. Apreciación del valor que tienen los juegos y deportes autóctonos como vínculo y parte del patrimonio cultural de la propia Comunidad.
8. Aceptación del nivel técnico-táctico de sí mismo y de los demás en la práctica de juegos actividades deportivas, disposición favorable a la autosuperación y confianza en las propias posibilidades.

### **Ritmo y expresión.**

1. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la

comunicación con los demás: los gestos y las posturas.

2. Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos siguiendo una secuencia rítmica.

3. Ejecución de pasos sencillos de danzas colectivas.

4. Experimentación de danzas folclóricas propias de la Comunidad.

5. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.

6. Valorar las danzas folclóricas como parte del patrimonio cultural.

7. Disfrutar con la comunicación espontánea que puede producirse en las improvisaciones individuales y colectivas.

### **En el medio natural.**

1. Nociones sobre supervivencia y acampada: normas de seguridad, elección del terreno y precauciones a tener en cuenta para montar tiendas.

2. El senderismo: ¿en qué consiste?; tipos de sendero, material y vestimenta necesaria. Realización de un recorrido de sendero.

3. Toma de conciencia de los usos y abusos de que está siendo objeto el medio urbano y natural.

4. Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.

### **Criterios de evaluación.**

1. Confeccionar autónomamente un catálogo de ejercicios que se puedan utilizar para elaborar calentamientos generales.

2. Incrementar las capacidades físicas relacionadas con la salud, mejorando con respecto a su nivel de partida.

3. Emplear la respiración como técnica que favorece el autocontrol.

4. Utilizar las técnicas básicas de las actividades en el medio natural que se lleven a la práctica y adoptar una actitud crítica ante la falta de cuidado y conservación a la que dicho medio está sometido.

5. Emplear las habilidades específicas aprendidas en situaciones reales de práctica prestando atención a los elementos de percepción y ejecución.

6. Practicar, en situaciones reales de práctica, juegos y deportes, aplicando las reglas, la técnica, y elaborar estrategias de ataque y defensa.

7. Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.

8. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad, tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador.

9. Practicar danzas sencillas en pequeños grupos, dándoles un matiz expresivo y adaptando la ejecución a la de los compañeros.

10. Manifestar, individual y colectivamente, estados de ánimo e ideas, empleando técnicas de dinámica de grupos y de expresión gestual.

### **Unidades didácticas.**

#### **CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.**

- El calentamiento general y específico. Teoría y práctica.
- Batería de tests de aptitud física.
- Agilidad y acrobacias. Habilidades básicas volteretas, pinos
- Cualidades físicas. La resistencia aeróbica.
- Gimnasia artística. Coordinación y Equilibrio.

#### **JUEGOS Y DEPORTES.**

- Deporte alternativo
- Deporte individual. Atletismo.
- Deporte colectivo. Fútbol.

- Juegos populares y tradicionales. Recopilación y práctica.
- Juegos adaptados al entorno escolar.

#### RITMO Y EXPRESIÓN.

- Actividades expresivas I.
- Actividades expresivas II.

#### EN EL MEDIO NATURAL.

- Senderismo

#### **Contenidos mínimos.**

- Conocer y practicar los hábitos higiénicos relacionados con la actividad física.
- Saber realizar un calentamiento general y específico.
- Distinguir las diversas cualidades físicas y sus características.
- Participar con la adecuada actitud en los deportes y actividades en el medio natural programados.
- Ser capaz de realizar con desinhibición las actividades de expresión corporal.
- Mantener la carrera continua durante 12', manteniéndose dentro de la zona de actividad.

#### **Criterios de calificación.**

En este nivel, la correcta actitud es un requisito fundamental para la calificación positiva de la asignatura. La parte conceptual puede evaluarse independientemente o, de manera más habitual, incluida en los procedimientos.

#### **Segundo ciclo de ESO.**

##### **Tercer curso.**

##### **Contenidos.**

##### **Condición física y salud.**

1. El calentamiento general. Efectos. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos generales.
2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia y flexibilidad. Clasificación y métodos de entrenamiento.
3. Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua uniforme, entrenamiento total, carrera variable fartlek
4. Aplicación del método estático y dinámico en el trabajo de flexibilidad.
5. Acondicionamiento general de la fuerza dinámica.
6. Efectos del trabajo de resistencia aeróbica y flexibilidad sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
7. Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el organismo.
8. Valoración de los métodos de trabajo de las capacidades físicas de resistencia aeróbica y flexibilidad y elección para su trabajo personal de aquellos que más convenga a su edad y estado físico.

##### **Habilidades deportivas.**

1. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes a practicar.
2. Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo.



3. Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte individual o de adversario.
4. Elaboración y experimentación de juegos y propuestas de actividades aplicables a los deportes que se están practicando.
5. Práctica de juegos y deportes desde un punto de vista recreativo.
6. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
7. Participación en actividades grupales y / o individuales con independencia del nivel de destreza alcanzado, prestando una disposición favorable a la autoexigencia y superación.

#### **Ritmo y expresión.**

1. Práctica dirigida a la toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio parcial o propio y espacio social.
2. Realización de movimientos combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad.
3. Práctica de movimientos globales y segmentarios con una base rítmica.
4. La relajación.
5. Realización de actividades rítmicas, destacando su valor expresivo.
6. Mostrar actitudes de cooperación y ayuda.

#### **En el medio natural.**

1. Adquisición de técnicas básicas de orientación: lectura de mapas, orientación de Mapas.
2. Nociones básicas sobre orientación.
3. Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

#### **Criterios de evaluación.**

1. Elaborar autónomamente calentamientos generales.
2. Incrementar las capacidades físicas de resistencia y flexibilidad respecto a sí mismo y al entorno de referencia.
3. Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad del esfuerzo.
4. Analizar los efectos duraderos que son beneficiosos para la salud del trabajo de resistencia aeróbica y de flexibilidad.
5. Realizar actividades en el medio natural que tengan como finalidad aprender a desenvolverse en él, comprometiéndose a su cuidado y conservación.
6. Coordinar las acciones propias con las del equipo, participando en el deporte seleccionado de forma cooperativa.
7. Resolver problemas de decisión surgidos en la realización de actividades deportivas utilizando habilidades específicas y evaluando el ajuste de la ejecución al objeto previsto.
8. Practicar danzas colectivas, dándoles un matiz expresivo y adaptando su ejecución a la de los compañeros.

#### **Unidades didácticas.**

##### **CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.**

- El calentamiento general y específico. Teoría y práctica.
- Batería de tests de aptitud física.
- Condición física: resistencia y velocidad.
- Actividades de Primeros auxilios.
- Conocimientos básicos de nutrición.

##### **JUEGOS Y DEPORTES.**

- Malabares.
- Deportes alternativos I: palas.
- Deportes alternativos II.
- Deporte colectivo: baloncesto.

#### RITMO Y EXPRESIÓN.

- Expresión Corporal.
- Introducción al ritmo.

#### EN EL MEDIO NATURAL.

- Senderismo

#### **Contenidos mínimos.**

- Saber elaborar y realizar un calentamiento general. Aplicarlo siempre antes de cualquier actividad física.
- Ser capaz de mantener un ritmo constante de carrera continua durante 15', permaneciendo en el intervalo adecuado de pulsaciones.
- Dominar los fundamentos técnicos y reglamentarios básicos de los deportes y actividades realizados.
- Crear y realizar una representación, individual o grupal, relacionada con la expresión corporal.
- Elaborar y ejecutar una combinación grupal de elementos gimnásticos o acrobáticos.
- Conocer las bases de la nutrición humana.
- Saber cómo se realiza la R.C.P.

#### **Criterios de calificación.**

Contenidos actitudinales: 30%-40%

Contenidos teóricos: 20-30%

Contenidos prácticos: 40%

#### **Cuarto curso.**

##### *Contenidos.*

#### **Condición física y salud.**

1. El calentamiento específico. Características. Pautas para su elaboración. Realización y puesta en práctica de calentamientos previo análisis de la actividad física que se realiza.
2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: fuerza y resistencia muscular. Concepto. Manifestaciones básicas. Tipos de ejercicios.
3. Acondicionamiento de la fuerza-resistencia mediante la práctica de ejercicios localizados y en parejas. Elaboración de un repertorio de ejercicios de fuerza.
4. La postura corporal en las actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos. ¿Cómo corregirlos?
5. Hábitos y prácticas que perjudican la salud (fumar, beber, sedentarismo, etc.).
6. Efectos del trabajo de fuerza sobre el estado de salud.
7. Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de la resistencia aeróbica y la flexibilidad.
8. Toma de conciencia de la importancia de evitar actitudes posturales inadecuadas.
9. Valoración de los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, etc.) tienen sobre la condición física y sobre la salud y adopción de una actitud de rechazo ante éstos.
10. Compromiso en el empleo del calentamiento como medio de prevención de lesiones.

### **Habilidades deportivas.**

1. Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y perfeccionamiento del deporte colectivo.
2. Planificación de propuestas de actividades aplicables a los deportes que se están practicando, llevándolas a la práctica de manera autónoma.
3. Práctica de actividades deportivas individuales y colectivas de ocio y recreación.
4. Planificación de propuestas de actividades aplicables a los deportes que se están practicando, llevándolas a la práctica de la manera más autónoma posible.
5. Planificación y organización de campeonatos deportivos.
6. Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
7. Valoración de la función de integración social que tiene la práctica de actividades físicas de carácter deportivo-recreativo.

### **Ritmo y expresión.**

1. Práctica de actividades rítmicas con una base musical.
2. Directrices a seguir para la elaboración de diseños coreográficos.
3. Creación de una composición coreográfica colectiva con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
4. La relajación.
5. Participación y aportación al trabajo en grupos.

### **En el medio natural.**

1. Aspectos generales a considerar en la organización de actividades en el medio natural: elección del lugar; gestiones administrativas; temporización y duración de la actividad; gastos e ingresos; seguros y distribución de las actividades.
2. Perfeccionamiento y profundización de técnicas de orientación. Localización de controles siguiendo la simbología internacional
3. Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
4. Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.
5. Formación de grupos de práctica en función de los intereses.
6. Interés por conocer nuevas formas de ocupar el tiempo libre.

### **Criterios de evaluación.**

1. Realizar calentamientos generales y específicos adecuados a las actividades físicas que practica.
2. Incrementar las capacidades físicas de resistencia, flexibilidad y fuerza y resistencia muscular respecto a sí mismo y al entorno de referencia.
3. Realizar de manera autónoma un plan de trabajo encaminado a la mejora de la resistencia aeróbica y flexibilidad.
4. Analizar los efectos duraderos que son beneficiosos para la salud del trabajo de fuerza y resistencia muscular.
5. Comportarse respetuosamente con el medio natural y utilizar las técnicas adecuadas en el desarrollo de actividades físicas en la naturaleza.
6. Coordinar las acciones propias con las del equipo, participando en el deporte seleccionado de forma cooperativa.
7. Practicar, en situaciones reales, deportes colectivos y de ocio y recreación, aplicando las reglas, la técnica, y elaborar estrategias de ataque y defensa.
8. Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas.
9. Aceptar las diferencias de habilidad, sin que ello sea objeto de discriminación por razones de sexo, raza, capacidad física, etc.
10. Utilizar técnicas de relajación para recobrar el equilibrio psicofísico y como preparación para el desarrollo de otras actividades.
11. Realizar, mediante la aplicación de técnicas básicas, producciones artísticas sencillas, cooperando con los compañeros y dándoles un matiz expresivo.

## **Unidades didácticas.**

### **CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

- La Zona de Actividad
- Primeros auxilios.
- El Calentamiento Específico.
- La Fase de Vuelta a la Calma.
- La fuerza.
- La flexibilidad.
- La evaluación de la condición física.
- La postura corporal.
- La pérdida del equilibrio: caídas.
- Los hábitos y la condición física.

### **JUEGOS Y DEPORTES.**

- Deportes alternativos I: disco volador.
- Deportes alternativos II: badminton.
- Deporte colectivo: baloncesto.
- La organización y planificación de actividades deportivas.

### **RITMO Y EXPRESIÓN**

- Actividades rítmicas.
- Composición expresiva.
- Teoría y práctica de la relajación.

### **EN EL MEDIO NATURAL**

- Senderismo y orientación.

## **Contenidos mínimos.**

- Saber elaborar y realizar un calentamiento general. Aplicarlo siempre antes de cualquier actividad física.
- Ser capaz de mantener un ritmo constante de carrera continua durante 20', permaneciendo en el intervalo adecuado de pulsaciones.
- Saber cómo realizar correctamente la reanimación cardio-pulmonar.
- Utilizar adecuadamente las técnicas de relajación como parte de la fase de vuelta a la calma.
- Conocer los tipos y métodos de entrenamiento de la fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Ser consciente de los propios hábitos posturales y saber corregir los inapropiados.
- Ser capaz de ejecutar las acciones apropiadas ante una pérdida del equilibrio (caída).
- Dominar los fundamentos técnicos y reglamentarios básicos de los deportes realizados. Elaborar y ejecutar un calentamiento específico para cada deporte.
- Ser capaz de planificar la propia actividad física. Saber organizar un evento deportivo en el medio escolar.
- Crear y realizar una representación, individual o grupal, relacionada con la Expresión corporal.

## **Criterios de calificación.**

Contenidos actitudinales: 30%-40%

Contenidos teóricos: 20-30%

Contenidos prácticos: 40-50%

## **Bachillerato.**

## **Primer curso.**

### **Introducción.**

La Educación física como materia común está orientada fundamentalmente a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices y a que los hábitos y actitudes respecto a la actividad física se afiancen y puedan ser aplicados en su vida futura. Conjuntamente, se pretende la consolidación de actividades enfocadas a la mejora de la salud así como el perfeccionamiento de habilidades motrices con el propósito de contribuir a la utilización activa del tiempo libre y a la mejora de la calidad de vida.

La valoración que la sociedad actual concede a las actividades físicas viene a destacar el importante cometido de esta materia en el ámbito educativo, Además de su contribución en la protección de la salud, constituye un importante instrumento de socialización, comunicación e integración social, incidiendo en valores tales como el respeto por uno mismo y por los demás, la solidaridad, la tolerancia y la igualdad.

La Educación física en el bachillerato es la culminación de la progresión de los aprendizajes iniciados en etapas anteriores, que deben conducir al desarrollo de los procesos de planificación de la propia actividad física favoreciendo de esta manera la autogestión y la autonomía. Asimismo, esta materia puede orientar al alumnado en la dirección de futuros estudios superiores, universitarios y profesionales, relacionados con las ciencias de la actividad física, el deporte y la salud.

La incorporación de un modo de vida activo en el tiempo libre que incluya una actividad física por y para la salud es una de las claves para compensar un sedentarismo creciente, fruto de unos avances técnicos y tecnológicos que tienden a reducir el gasto energético del individuo en la realización de sus tareas y actividades diarias. En la sociedad actual, por tanto, el proceso formativo que debe guiar la Educación física se orienta en torno a dos ejes fundamentales: en primer lugar, a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En esta concepción tiene cabida tanto el desarrollo de componentes saludables de la condición física como la comprensión de los factores que caracterizan un estilo de vida saludable, cómo se incide en ellos para potenciarlos y el desarrollo de conductas y hábitos desde la perspectiva de la promoción de la salud y de la prevención, incluyendo la adopción de actitudes críticas ante las prácticas que inciden negativamente en la misma. En segundo lugar, ha de contribuir a afianzar la autonomía plena del alumnado para satisfacer sus propias necesidades motrices, al facilitarle la adquisición de los procedimientos necesarios para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades. En este sentido, el alumnado en bachillerato participará no sólo en la ejecución de las actividades físicas sino que, a partir de unas pautas establecidas por el profesorado, colaborará en su organización y planificación, reforzando de esta manera competencias adquiridas en la etapa anterior. La consecución de estas capacidades propiciará una práctica de actividades físicas adaptadas a sus intereses y posibilidades, facilitando la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación.

Estos dos ejes configuran una visión de la Educación física como una materia que favorece la consecución de las distintas finalidades atribuidas al bachillerato, en especial de aquellas que hacen énfasis en el desarrollo personal y social.

En conexión con estos dos hilos conductores de la materia, se han establecido dos grandes bloques de contenidos, que no pueden entenderse separadamente, ya que están íntimamente relacionados. El primero de ellos, **Actividad física y salud**, ofrece al alumnado las herramientas para autogestionar su propia condición física en función de sus objetivos y sus aspiraciones personales. Es un salto cualitativo importante respecto a los contenidos trabajados en la etapa anterior, afianzando de esta manera su autonomía y su capacidad de desarrollar hábitos saludables a lo largo de su vida. El segundo, **Actividad física, deporte y tiempo libre**, está orientado al desarrollo de un amplio

abanico de posibilidades de ocupar el tiempo libre de manera activa. La práctica de las actividades físicas, deportivas, expresivas y en el entorno natural que se proponen son un excelente medio para conseguir que ejercicio saludable y tiempo libre vayan en la misma dirección. En este sentido, el conocimiento y dominio de habilidades específicas, además de posibilitar una práctica más agradable y satisfactoria, resulta un factor determinante cuando se pretende la creación de hábitos de práctica permanente de actividad física. Por otra parte, el papel relevante que en la sociedad tienen las actividades físicas en general, y el deporte en particular, requiere profundizar en el análisis del fenómeno deportivo y en las conductas derivadas de su vertiente competitiva, y fomentar la reflexión y el sentido crítico en torno a estas prácticas. En resumen, esta materia fomentará una educación físico-deportiva orientada hacia la promoción de ambientes y estilos de vida saludables, que impulse las potencialidades del alumnado, que despierte el gusto por las actividades físicas y que contribuya a desarrollar hábitos de práctica que perduren toda la vida.

### **Objetivos.**

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

1. Conocer los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, valorándola como elemento esencial que contribuye a la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Evaluar el nivel de condición física y, tomándolo como referencia, elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud con el propósito de incrementar las capacidades físicas implicadas, demostrando autonomía en su ejecución y adoptando actitudes de responsabilidad y superación personal en su desarrollo.
3. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, desarrollando actitudes de cooperación, respeto y tolerancia y, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas
4. Resolver situaciones motrices inherentes a la práctica deportiva que impliquen una significativa participación de los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, utilizando para ello los elementos técnicos y tácticos aprendidos en la etapa anterior.
5. Planificar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, valorando la riqueza de los espacios naturales de La Rioja, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación y promoviendo el desarrollo de la conciencia crítica ante la problemática ambiental.
6. Conocer los comportamientos que caracterizan un estilo de vida saludable y 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, valorando los aspectos sociales, culturales y de relación que conllevan.
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 e incorporarlas como hábito en el estilo de vida.
9. Conocer y aplicar las medidas de seguridad y protección necesarias durante la realización de las actividades físicas así como las técnicas básicas de primeros auxilios ante una emergencia.
10. Valorar las actividades físico-deportivas como rasgo cultural característico de la sociedad actual y analizar sus repercusiones políticas, sociales, culturales y económicas.
11. Utilizar diferentes fuentes de recogida de información, tanto en formato impreso como audiovisual o informatizado, para consolidar o ampliar contenidos propios de la materia.

### **Contenidos.**

## **La condición física y la salud.**

- Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
- Realización de pruebas de evaluación de la condición física saludable.
- Ejecución y aplicación de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física adecuándolos a las necesidades y características individuales.
- Principios y factores a considerar en la 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.
- Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo.
- Análisis e influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etcétera.
- Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.
- Características de la actividad física saludable. Medidas de protección y seguridad en la actividad física.
- Nutrición, actividad física y equilibrio energético.
- Teoría y práctica de primeros auxilios. Secuencia y maniobras básicas ante cualquier emergencia.

## **Actividad física, deportes y tiempo libre.**

- El deporte como fenómeno social y cultural. Análisis de comportamientos negativos en torno al deporte y actitud crítica ante ellos.
- Progreso y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y principios tácticos de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior.
- Realización de juegos y deportes, con manejo de un implemento.
- Organización y participación en torneos deportivo-recreativos de los diferentes deportes practicados teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y en el entorno.
- Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio presentes en las actividades físico-deportivas.
- Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico.
- Elaboración y representación de una composición corporal 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.
- Práctica recreativa de juegos tradicionales en La Rioja y su valoración como patrimonio cultural de nuestra Comunidad.
- Toma de conciencia del impacto ambiental de las actividades físicas en el medio natural y valoración de los espacios naturales en La Rioja como fuente de recursos para la práctica de actividades físicas y recreativas.

## **Criterios de evaluación.**

1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud conducentes a mantener y mejorar la función cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la movilidad articular y a conservar un peso y composición corporal saludable.

Mediante este criterio se pretende comprobar que el alumnado es capaz de evaluar por sí mismo 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. Planificar y realizar de manera autónoma un programa personal de actividad física y salud con el propósito de incrementar el nivel inicial, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas y utilizando para ello las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

A través de este criterio se evaluará la elaboración de un programa de actividad física para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera, se comprobará el incremento del nivel de la condición física respecto al estado de forma inicial y también el proceso que ha llevado a la mejora. Asimismo, se podrá valorar en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación.

3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en sus inmediaciones y llevarlas a la práctica con autonomía considerando en su planificación la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación, el diseño de normas y su cumplimiento y la conducción de las actividades.

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

4. Demostrar dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica en las modalidades deportivas practicadas.

A través de este criterio se constatará si se es capaz de resolver situaciones motrices en un contexto competitivo, utilizando de manera adecuada los elementos técnicos y tácticos propios de cada disciplina deportiva.

5. Elaborar composiciones corporales colectivas que promuevan la comunicación y expresión creativa, cooperando con los compañeros y valorando la originalidad, la expresividad y la responsabilidad en el trabajo en grupo.

El objetivo de este criterio es evaluar la participación activa en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo y el seguimiento del proceso de elaboración de la composición.

6. Realizar en el medio natural una actividad física de bajo impacto ambiental, aplicando las técnicas específicas, colaborando en su organización mediante la obtención de información necesaria sobre las características de la actividad (lugar, clima, duración, coste, permisos, material requerido), promoviendo actuaciones que contribuyan a su conservación.

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 de esa actividad. Por otro lado, identificará los aspectos necesarios para llevarla a cabo, como la recogida de información sobre la actividad (lugar, duración, precio, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad.

7. Utilizar de forma autónoma alguna de las técnicas de relajación practicadas y emplearlas como medio de conocimiento corporal, concentración mental, control emocional y de recuperación tras la realización de un esfuerzo.

8. Analizar la incidencia de los hábitos saludables en la calidad de vida reconociendo los efectos que la actividad física tiene sobre los distintos órganos



y sistemas corporales, así como las consecuencias que determinadas prácticas tienen para la salud individual y colectiva (sedentarismo, consumo de sustancias tóxicas, inadecuada alimentación...).

9. Analizar los factores culturales, sociales y económicos presentes en el ámbito de las actividades físico-deportivas y realizar una reflexión crítica ante determinadas pautas y conductas que se advierten alrededor del fenómeno deportivo (consumismo, agresividad, violencia, doping, intolerancia), utilizando diversas fuentes de recogida de información.

10. Describir y aplicar técnicas básicas de primeros auxilios, conociendo la secuencia de actuación así como las maniobras elementales que hay que llevar a cabo ante cualquier emergencia.

### **Unidades didácticas.**

#### **ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

- Los hábitos saludables: dietética y nutrición.
- Los hábitos que interfieren con la forma física.
- El cuerpo y la vida cotidiana.
- Fisiología básica del ejercicio físico.
- La evaluación de la condición física.
- Principios básicos del entrenamiento.
- La planificación del entrenamiento.
- Principios avanzados del entrenamiento muscular.
- Principios avanzados del entrenamiento de la flexibilidad.
- Técnicas avanzadas de relajación.
- Primeros Auxilios.

#### **ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTE Y TIEMPO LIBRE**

- Pros y contras de la competitividad.
- Voleibol avanzado.
- Bádminton avanzado.
- Deportes alternativos.
- Composiciones rítmicas.
- Composiciones gimnásticas y acrobáticas.
- La organización de actividades físicas y deportivas.
- Senderismo y orientación.

### **Contenidos mínimos.**

- Ser capaz de mantener un ritmo constante de carrera continua durante 25', permaneciendo en el intervalo adecuado de pulsaciones.
- Conocer los usos correctos del cuerpo en la vida cotidiana.
- Saber planificar el entrenamiento físico adecuado a las necesidades personales, aplicando el conocimiento de las bases fisiológicas y de los métodos de entrenamiento.
- Dominar los fundamentos físicos, tácticos, técnicos y reglamentarios básicos de los deportes realizados.
- Crear y realizar una representación, individual o grupal, relacionada con la expresión corporal.
- Elaborar y ejecutar una combinación individual y otra grupal de elementos gimnásticos o acrobáticos.

### **Criterios de calificación.**

	<b>C.Actitud</b>	<b>C.teóricos</b>	<b>C.Prácticos</b>
<b>1ºBach</b>	30% 40%	20-30%	40%

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA - 2o BACHILLERATO -EDUCACIÓN FÍSICA

### INTRODUCCIÓN.-

La Educación Física, en esta etapa educativa, contribuye a profundizar en el conocimiento y desarrollo de la conducta motriz de los alumnos y alumnas. El perfeccionamiento de las capacidades y habilidades motrices ( expresivas, deportivas y relativas al medio natural ) constituyen los ejes fundamentales de la acción educativa en posibilidades motrices.

Entre estas características debe señalarse la incidencia de los hábitos sedentarios asociados al tipo de vida y las actividades normales en las sociedades más desarrolladas. Igualmente cabe señalar la progresiva expansión en nuestra sociedad del tiempo dedicado al ocio

así como la demanda y problemática que de ello se deriva.

Basándose en este contexto, la línea de actuación de la Educación Física se establece en torno a dos ejes:

a/ Mejora de la salud a través de la actividad física.

b/ Perfeccionamiento de las habilidades motrices para el disfrute activo del tiempo de ocio.

En coherencia con este planteamiento, una de las finalidades formativas de la Educación Física en el 2o de Bachillerato es la consolidación de la máxima autonomía del alumno para

satisfacer sus propias necesidades motrices, como desarrollo personal y social, en orden a la

mejora de la calidad de vida y la utilización activa del tiempo de ocio.

Igualmente, considerando el carácter propedéutico del Bachillerato, esta materia presenta distintas posibilidades orientadoras en la dirección de futuros estudios, ya en ciclos formativos

profesionales, ya en carreras universitarias, en relación con conocimientos y especializaciones de

carácter docente, deportivo, artístico, de gestión o turístico.

### COMPETENCIAS

Esta materia ha de contribuir a que los alumnos y las alumnas desarrollen las siguientes capacidades:

1.- Conocer y valorar la salud y la calidad de vida a través de la práctica sistemática de la actividad

física y del conocimiento de los mecanismos fisiológicos de adaptación a la misma.

2.- Planificar actividades físicas que contribuyan a satisfacer sus necesidades personales y que

constituyan un medio para el disfrute activo del tiempo de recreo y de ocio.

3.- Reconocer y valorar las actividades físico-deportivas habituales como rasgo cultural propio,

facilitando el uso adecuado de los servicios públicos destinados a este fin.

4.- Incrementar sus posibilidades, de rendimiento mediante el desarrollo de sus capacidades

físicas y el perfeccionamiento de sus habilidades específicas, como expresión de la mejora de la

salud y eficacia motriz, adoptando una actitud de responsabilidad y autoexigencia

5.- Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, como el consumo de tabaco, alcohol, medicamentos y otras drogas, respetando el medio ambiente y realizando aportaciones personales que favorezcan su conservación y mejora.

6.- Participar en actividades físicas-deportivas, cooperando en las tareas de equipo,

respetando y

valorando los aspectos de relación que tienen estas actividades.

7.- Utilizar y valorar la riqueza expresiva del cuerpo y del movimiento en diversas manifestaciones

artísticas, culturales y deportivas como medio de expresión y comunicación.

8.- Favorecer iniciativas de asociacionismo juvenil físico-deportivo-recreativo, así como valorar

posibles estudios y salidas profesionales en este ámbito.

CONTENIDOS.

#### A/ CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

- Tipos y objetivos de la evaluación de la condición física. Valoración y aplicación en la mejora de sus posibilidades-
- Planificación y programación del acondicionamiento físico personal, considerando los principios básicos del entrenamiento y los mecanismos fisiológicos generales de adaptación.
- Indicadores de riesgo en la actividad física.
- Nutrición y actividad física y deportiva: dieta equilibrada, vida sana y aporte energético adecuado a las necesidades de estas edades y para la óptima realización de la práctica deportiva.
- Higiene, prevención de lesiones en el ámbito físico-deportivo y primeros auxilios.
- Influencias de los hábitos sociales positivos ( descanso, vida activa, alimentación adecuada ) y negativos ( sedentarismo, dopaje, tabaquismo, alcoholismo y otras drogas ) en la condición física y la salud.

#### B/ JUEGOS Y DEPORTES.

- Conocimiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de las actividades deportivas elegidas. Utilización adecuada de los recursos del entorno para la práctica deportiva.
- Planificación y programación del entrenamiento deportivo.
- Juegos y deportes convencionales y alternativos. Juegos y deportes característicos de Andalucía. Valoración de estas manifestaciones como patrimonio cultural de nuestra comunidad y como medio para el recreo y el ocio, así como de aquellas de tradición femenina.
- Organización de actividades físicas, deportivas y recreativas en el contexto sociocultural del Centro.
- Aspectos socioculturales del juego y del deporte ( relaciones sociales, cooperación, agresividad, violencia, sexismo, xenofobia, etc.).

#### C/ EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN.

- El cuerpo y su lenguaje. Valoración de sus posibilidades expresivas, comunicativas, afectivas y de relación con los demás.
- Desarrollo de las técnicas expresivas como manifestación de su creatividad individual y colectiva.
- Autodominio del cuerpo y control emocional a través de técnicas de relajación.
- Ritmo y lenguaje corporal.

#### D/ ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL.

- Actividades específicas del medio natural ( senderismo, orientación, escalada, esquí, actividades náuticas, etc. ).
- Actividades interdisciplinares y de educación medio-ambiental.
- Planificación y organización de sus propias actividades en el medio natural.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Los criterios de evaluación que a continuación se relacionan, deberán servir como indicadores de la evolución de los aprendizajes de los alumnos-as, como elementos que ayudan a

valorar los desajustes y necesidades detectadas y como referentes para estimar la adecuación de

las estrategias de enseñanza puestas en juego:

- 1.- Evaluar sus capacidades físicas como requisito previo a la planificación ajustada a sus propias necesidades.
- 2.- Diseñar y realizar un programa de acondicionamiento físico y de entrenamiento deportivo.
- 3.- Incrementar las capacidades de acuerdo con su nivel de desarrollo motor.
- 4.- Diseñar una dieta equilibrada en función del gasto energético.
- 5.- Observar las normas básicas de prevención de lesiones y de actuación ante los accidentes más comunes en la actividad física.
- 6.- Perfeccionar las habilidades específicas de carácter técnico, táctico y reglamentario correspondiente a un deporte.
- 7.- Utilizar las posibilidades expresivas corporales como elemento de comunicación y de relación social.
- 8.- Aplicar las técnicas de relajación para la mejora del control físico-emocional en su vida cotidiana.
- 9.- Organizar actividades físicas propias del medio natural.
- 10.- Elaborar propuestas coherentes en materia de actividades físicas, salud y calidad de vida.

## SECUENCIACION DE CONTENIDOS

### 1º ESO

1º EV
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD. - Pruebas de aptitud física -El calentamiento. Teoría y práctica. -Cualidades físicas: flexibilidad, resistencia, velocidad , fuerza, coordinación y equilibrio. Nociones básicas -Deporte colectivo I. Voleibol I
2º EV
- Coordinación y equilibrio. -Agilidad y acrobacias. Circuitos. -Gimnasia artística. -Deporte alternativo I. Malabares, -Deporte colectivo .Baloncesto I
3º EV
RITMO Y EXPRESIÓN. -Actividades expresivas I - Juegos populares y tradicionales. Búsqueda y puesta en práctica. EN EL MEDIO NATURAL. -Senderismo Deporte colectivo futbol I

## 2ºESO

1ºEV
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD. - El calentamiento general y específico. Teoría y práctica. -Batería de tests de aptitud física. -Cualidades físicas. La resistencia aeróbica y anerobica La fuerza resistencia y f.maxima La velocidad de reaccion y gestual La flexibilidad estatica -Deporte individual. Atletismo I
2º EV
-La coordinacion y el equilibrio -Agilidad y acrobacias. Habilidades básicas volteretas,pino - Deporte colectivo. Fútbol. -Juegos populares y tradicionales. Recopilación y práctica. -Deportes colectivos Baloncesto II
3º EV
RITMO Y EXPRESIÓN. - Actividades expresivas II. EN EL MEDIO NATURAL. -Senderismo -Deporte colectivo Voleibol II

### 3º ESO

1º EV
<b>CONDICIÓN FÍSICA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- El calentamiento general y específico. Teoría y práctica.</li><li>- Batería de tests de aptitud física.</li><li>-Condición física: Resistencia metodos continuo y fraccionado, fuerza-potencia flexibilidad dinamica , velocidad de desplazamiento</li><li>-Deportes Atletismo II</li></ul>
2ºEV
<b>SALUD</b> <ul style="list-style-type: none"><li>—Actividades de Primeros auxilios</li><li>-Conocimientos básicos de nutrición.</li></ul> <b>JUEGOS Y DEPORTES.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Malabares.</li><li>- Deportes alternativos I: palas.</li><li>- Deporte colectivo: baloncesto III</li></ul>
3ºEV
<ul style="list-style-type: none"><li>- Deportes alternativos II.</li></ul> <b>RITMO Y EXPRESIÓN.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Expresión Corporal.</li><li>- Introducción al ritmo.</li></ul> <b>EN EL MEDIO NATURAL.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>-Senderismo</li><li>-Deporte colectivo Voleibol III</li></ul>

## 4ºESO

1ºEV
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD - El Calentamiento Específico. - La Fase de Vuelta a la Calma. - Sistemas de entrenamiento de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad - Fútbol IV
2ºEV
-CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD -- Primeros auxilios. -- La evaluación de la condición física. -- La postura corporal. -- La pérdida del equilibrio: caídas. -- Los hábitos y la condición física.
3º EV
- La organización y planificación de actividades deportivas. - Teoría y práctica de la relajación. - Senderismo y orientación. - Deportes alternativos II: badminton. - Deporte colectivo: baloncesto.



## BACHILLERATO

### 1º EV

- Los hábitos saludables: dietética y nutrición.
- Los hábitos que interfieren con la forma física.
- El cuerpo y la vida cotidiana.
- Principios básicos del entrenamiento.
- La evaluación de la condición física.
- Principios básicos del entrenamiento.
- Baloncesto avanzado

### 2ºEV

- Fisiología básica del ejercicio físico.
- La planificación del entrenamiento.
- Principios avanzados del entrenamiento muscular.
- Principios avanzados del entrenamiento de la flexibilidad.
- Pros y contras de la competitividad.
- Voleibol avanzado.

### 3ºEV

- Técnicas avanzadas de relajación.
- Primeros Auxilios.
- Bádminton avanzado.
- Deportes alternativos.
- Composiciones rítmicas.
- Composiciones gimnásticas y acrobáticas.
- La organización de actividades físicas y deportivas.
- Senderismo y orientación.

## **2º BACHILLERATO**

### **1ª EVALUACIÓN:**

- Evaluación de la Condición Física
- Principios básicos del entrenamiento. Planificación
- Nutrición y Actividad física-deportivas
- Balonmano Avanzado

### **2ª EVALUACIÓN:**

- Planificación del entrenamiento
- Fisiología del ejercicio físico.
- Primeros auxilios.
- Voleibol avanzado.

### **3ª EVALUACIÓN:**

- Ritmo y lenguaje corporal
- Técnicas de relajación.
- Juegos y deportes alternativos.
- Senderismo y orientación

# **ADAPTACIÓN CURRICULAR INDIVIDUAL SIGNIFICATIVA EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

## **ADAPTACIONES CURRICULARES.**

En el caso de los alumnos, adecuadamente identificados por el departamento de orientación, que precisen una adaptación curricular significativa por déficit cognitivo, en algunos casos íntimamente ligado a un déficit físico, se tendrán estos factores en cuenta tanto para la evaluación de los contenidos teóricos como prácticos, siendo puntuados con menor nivel de exigencia en los diferentes apartados de la asignatura.

## **METODOLOGÍA:**

- Enseñanza individualizada del profesor.
- Enseñanza directa con explicación verbal.
- Utilización de materiales especiales- por ejemplo balones para def. visuales-

## **OBJETIVOS:**

### *El cuerpo; imagen y percepción:*

- Conocer de las diferentes partes del cuerpo implicadas en los movimientos.
- Tener la noción derecha-izq. Tener su lateralidad definida.
- Dominar la lateralidad respecto a su propio a otras personas.
- Controlar el equilibrio en diferentes situaciones.
- Dominar y sincronizar movimientos corporales con ritmos sencillos.

### *El cuerpo; habilidades y destrezas:*

- Dominar las habilidades motrices en situaciones de juego y en su vida cotidiana.
- Controlar la flexibilidad y movimientos en el espacio.
- Ejecutar saltos, giros, desplazamientos, reptar, tirar,..
- Reproducir ritmos sencillos.

### *El cuerpo; expresión y comunicación:*

- Controlar el gesto para comunicarse.
- Percibir y utilizar los gestos como medio de comunicación (mimo, danza,...)
- Realizar danzas y bailes con ritmo.
- Usar su cuerpo y manos como medio de expresión y de comunicación.

### *La salud corporal:*

- Interesarse por el cuidado de su cuerpo.
- Adoptar hábitos de higiene corporal y postural.
- Adoptar medidas de seguridad corporal y postural.
- Respetar las normas de limpieza corporal.

### *Los juegos:*

- Entender y respetar las normas de los juegos.
- Utilizar el juego como medio de disfrute y de relación personal.
- Cumplir las normas de juego y respetar los resultados.
- Participar activamente en los juegos.

## **CONTENIDOS.**

- El cuerpo: sus movimientos, orientación lateral, espacial y temporal.

- Diferentes formas de desplazamiento adelante , atrás, lateral,de puntillas talón, pie lateral .... Hacerlo andando y corriendo.
- Saltos a un pie, a dos en altura y longitud.
- El bote ,a una mano a dos andando y corriendo,andar y pasar,correr y pasar con bote y sin el.
- Conducciones de balón con mano y pie.
- Utilización de la técnica básica de vóley , baloncesto y fútbol.Reglamento básico conocimiento y normas.
- El calentamiento que es y como se hace.
- Que es estar en forma,condición física y cualidades físicas básicas
- Expresión corporal. Gestos y mimos. Comunicación verbal y gestual.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

### *El cuerpo; imagen y percepción:*

- Conoce las diferentes partes del cuerpo implicadas en los movimientos.
  - Tiene la noción derecha-izquierda.
- Tiene su lateralidad definida
- Domina la lateralidad respecto a sí mismo y a otras personas.
  - Controla el equilibrio en diferentes situaciones.
  - Domina la sincronización de movimientos corporales con ritmos sencillos.

### *El cuerpo; habilidades y destrezas:*

- Domina las habilidades motrices en situaciones de juego y en su vida cotidiana.
- Controla la flexibilidad y movimientos en el espacio.
- Ejecuta saltos, giros, desplazamientos, reptar, tirar...
- Reproduce ritmos sencillos.

### *El cuerpo; expresión y comunicación:*

- Controla el gesto para comunicarse.
- Percibe y utiliza los gestos como medio de comunicación (mimo, danza,...)
- Realiza danzas y bailes con ritmo.
- Usa su cuerpo y manos como medio de expresión y de comunicación.

### *La salud corporal:*

- Se interesa y le gusta el cuidado de su cuerpo.
- Adopta hábitos de higiene corporal y postural.
- Adopta medidas de seguridad corporal y postural.
- Respeta las normas de limpieza corporal.

### *Los juegos:*

- Entiende y respeta las normas de los juegos.
- Utiliza el juego como medio de disfrute y de relación personal.
- Cumple las normas de juego y respeta los resultados.
- Participa activamente en los juegos.

## **PCPI.2**

### **Contenidos.**

#### **Condición física y salud.**

1. El calentamiento general. Efectos. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos generales.
2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia y flexibilidad. Clasificación y métodos de entrenamiento.
3. Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua uniforme, entrenamiento total, carrera variable fartlek
4. Aplicación del método estático y dinámico en el trabajo de flexibilidad.
5. Acondicionamiento general de la fuerza dinámica.
6. Efectos del trabajo de resistencia aeróbica y flexibilidad sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
7. Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el organismo.
8. Valoración de los métodos de trabajo de las capacidades físicas de resistencia aeróbica y flexibilidad y elección para su trabajo personal de aquellos que más convenga a su edad y estado físico.

#### **Habilidades deportivas.**

1. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes a practicar.
2. Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo.
3. Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte individual o de adversario.
4. Elaboración y experimentación de juegos y propuestas de actividades aplicables a los deportes que se están practicando.
5. Práctica de juegos y deportes desde un punto de vista recreativo.
6. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
7. Participación en actividades grupales y / o individuales con independencia del nivel de destreza alcanzado, prestando una disposición favorable a la autoexigencia y superación.

#### **Ritmo y expresión.**

1. Práctica dirigida a la toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio parcial o propio y espacio social.
2. Realización de movimientos combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad.
3. Práctica de movimientos globales y segmentarios con una base rítmica.
4. La relajación.
5. Realización de actividades rítmicas, destacando su valor expresivo.
6. Mostrar actitudes de cooperación y ayuda.

#### **En el medio natural.**

1. Adquisición de técnicas básicas de orientación: lectura de mapas, orientación de

Mapas.

2. Nociones básicas sobre orientación.

3. Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

#### **Criterios de evaluación.**

1. Elaborar autónomamente calentamientos generales.

2. Incrementar las capacidades físicas de resistencia y flexibilidad respecto a sí mismo y al entorno de referencia.

3. Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad del esfuerzo.

4. Analizar los efectos duraderos que son beneficiosos para la salud del trabajo de resistencia aeróbica y de flexibilidad.

5. Realizar actividades en el medio natural que tengan como finalidad aprender a desenvolverse en él, comprometiéndose a su cuidado y conservación.

6. Coordinar las acciones propias con las del equipo, participando en el deporte seleccionado de forma cooperativa.

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

8. Practicar danzas colectivas, dándoles un matiz expresivo y adaptando su ejecución a la de los compañeros.

#### **Unidades didácticas.**

##### **CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.**

- El calentamiento general y específico. Teoría y práctica.

- Batería de tests de aptitud física.

- Condición física: resistencia y velocidad.

- Actividades de Primeros auxilios.

- Conocimientos básicos de nutrición.

##### **JUEGOS Y DEPORTES.**

- Malabares.

- Deportes alternativos I: palas.

- Deportes alternativos II.

- Deporte colectivo: baloncesto.

##### **RITMO Y EXPRESIÓN.**

- Expresión Corporal.

- Introducción al ritmo.

##### **EN EL MEDIO NATURAL.**

- Senderismo

#### **Contenidos mínimos.**

- Saber elaborar y realizar un calentamiento general. Aplicarlo siempre antes de cualquier actividad física.

- Ser capaz de mantener un ritmo constante de carrera continua durante 15', permaneciendo en el intervalo adecuado de pulsaciones.

- Dominar los fundamentos técnicos y reglamentarios básicos de los deportes y actividades realizados.

- Crear y realizar una representación, individual o grupal, relacionada con la expresión corporal.

- Elaborar y ejecutar una combinación grupal de elementos gimnásticos o

acrobáticos.

- Conocer las bases de la nutrición humana.
- Saber cómo se realiza la R.C.P.

**Criterios de calificación.**

Contenidos actitudinales: 30%-40%

Contenidos teóricos: 20-30%

**Contenidos prácticos: 40%**