



PROGRAMACIÓN DEL ÁREA:

EDUCACIÓN FÍSICA

IES SAN ROQUE (BADAJOZ)  
CURSO 2014 – 2015

## ÍNDICE

- 1.- Características generales del centro
- 2.- El Departamento de Educación Física
- 3.- Instalaciones y material
- 4.- Programación de la ESO
  - 4.1.- Objetivos generales del área
  - 4.2.- Contenidos 1º de ESO
  - 4.3.- Criterios de evaluación 1º de ESO
  - 4.4.- Contenidos 2º de ESO
  - 4.5.- Criterios de evaluación 2º ESO
  - 4.6.- Contenidos 3º de ESO
  - 4.7.- Criterios de evaluación 3º de ESO
  - 4.8.- Contenidos 4º de ESO
  - 4.9.- Criterios de evaluación para 4º de ESO
  - 4.10.- Criterios de evaluación teniendo en cuenta las competencias básicas de cada nivel.
- 5.- Programación de Bachillerato
  - 5.1.- Objetivos generales del área
  - 5.2.- Contenidos
  - 5.3.- Niveles mínimos de conocimiento y destrezas
  - 5.4.- Criterios de calificación
  - 5.5.- Metodología
  - 5.6.- Uso de las TICS
  - 5.7.- Procedimientos para la recuperación dentro del propio curso
  - 5.8.- Educación en valores y ejercicio de ciudadanía democrática
  - 5.9.- Criterios de evaluación
  - 5.10.- Procedimientos para la recuperación de pendientes (alumnos en 2º de bachillerato)
- 6.- Temporalización de los contenidos
- 7.- Líneas metodológicas generales
- 8.- Evaluación y calificación
- 9.- Planteamiento de atención a la diversidad
- 10.- Temas transversales
- 11.- Fomento de la lectura y la escritura
- 12.- Actividades extraescolares

## **1.- CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL CENTRO**

El Centro está ubicado en el barrio de San Roque. Es una de los barrios más populares de la ciudad, donde sus ciudadanos básicamente son familias de clase media.

El IES San Roque de Badajoz es un centro con un Claustro de 54 profesores en el que se imparte clase a los dos ciclos de la enseñanza obligatoria, al nivel de Bachillerato (modalidades de Ciencias Naturales y Humanidades y Ciencias Sociales) y a dos Ciclos Formativos de Grado Medio y Grado Superior de Montaje y Mantenimiento de Instalaciones de frío, climatización y producción de calor”. En total tiene 21 unidades.

Los alumnos que vienen al centro son principalmente de los colegios que a continuación se enuncian, además suelen venir algunos alumnos de otros centros por circunstancias especiales:

- C.P. Enrique Iglesias
- C.P. Luis Vives
- C.P. Manuel Pacheco
- C.P. Virgen de la Soledad

Los alumnos que no son de los barrios contiguos, asisten a clase en autobús, con el servicio de transporte gratuito que les proporciona la Junta de Extremadura.

El número de grupos por cada nivel queda repartido de la siguiente manera:

1º de ESO: 4 grupos (mas el grupo de compensatoria)  
2º de ESO: 3 grupos (mas el grupo de compensatoria)  
3º de ESO: 2 grupos (mas el grupo de diversificación)  
4º de ESO: 2 grupos (mas el grupo de diversificación)  
1º de Bachillerato: 2 grupos  
2º de Bachillerato: 2 grupos  
PCPI: 1 grupo  
Ciclo Formativo de Grado Medio: 2 grupos  
Ciclo Formativo de Grado Superior: 2 grupos

## **2.- EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Para este curso escolar somos en el departamento dos profesores especialistas en Educación Física, y una maestra especialista que imparte solamente algunas horas de clase:

- Luis Gonzalo Córdoba Caro, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y de los deportes por la Universidad de Granada, con destino definitivo en el centro. Responsable de la Jefatura del departamento de Educación Física

- Emilia Barrera Fuertes, licenciada en Educación Física, con destino definitivo en el centro. Además tiene el cargo de jefa de Estudios, por lo que su carga docente se reduce.
- Virginia Aguilera Caballero, maestro especialista en EF.

Las horas de Educación Física, se han repartido de la siguiente manera:

Luis Gonzalo Córdoba Caro (16 horas):

- 2º ESO A, 2º ESO B
- 3º ESO A/DIV, 3º ESO B,
- 4º ESO A/DIV, 4º ESO B
- 1º BACHILLERATO A, 1º BACHILLERATO B

Emilia Barrera Fuertes (6 horas):

- 1º ESO A, 1º ESO B, 1º ESO C

Virginia Aguilera Caballero (6 horas)

- 1º ESO D/1º ESO/ECO
- 2º ESO C/ECO

El horario de clases de Educación Física de todos los profesores es el siguiente:

| HORA/<br>DÍA |               | LUNES        | MARTES    | MIÉRCOLES            | JUEVES                   | VIERNES                      |
|--------------|---------------|--------------|-----------|----------------------|--------------------------|------------------------------|
| 1ª           | 8:20 - 9:13   | 4º ESO A/DIV | 1º ESO C  | 3º ESO A<br>1º ESO C | 4º ESO A/DIV<br>1º ESO D | 1º ESO B<br>1º ESO D         |
| 2ª           | 9:13 – 10:05  | 3º ESO A/DIV | 4º ESO B  | 1º BACH A            | 4º ESO B<br>1º ESO COMP  | 2º ESO A<br>1º ESO COMP      |
| 1º<br>RECREO | 10:05 – 10:25 |              |           |                      |                          |                              |
| 3ª           | 10:25 – 11:18 | 2º ESO A     |           | 2º ESO B             |                          | 2º ESO B<br>2º ESO<br>C/COMP |
| 4ª           | 11:18 – 12:10 | 1º ESO B     | 3º ESO B  | 2º ESO C/COMP        |                          |                              |
| 2º<br>RECREO | 12:10 – 12:25 |              |           |                      |                          |                              |
| 5ª           | 12:25 – 13:18 |              | 1º BACH B |                      | 1º ESO A                 | 1º BACH B                    |
| 6ª           | 13:18 – 14:10 | 1º ESO A     | 1º BACH A |                      |                          | 3º ESO B                     |
|              |               |              |           |                      |                          |                              |

Luis Gonzalo Córdoba Caro ■

Emilia Barrera Fuertes ■

Virginia Aguilera Caballero ■

|                    | 3-1              |           | 4-1               |           | 1-1 |  | 2-1 |  | 2-2            |  |
|--------------------|------------------|-----------|-------------------|-----------|-----|--|-----|--|----------------|--|
|                    | PRIMER TRIMESTRE |           | SEGUNDO TRIMESTRE |           |     |  |     |  | 3º TRIM        |  |
|                    | Sept.-Oct        | Nov.-Dic. | Ene – Feb         | Mar – Abr |     |  |     |  | Mayo - Junio   |  |
| 1º ESO A y C       | Pista            | Gimnasio  | Pista             | Gimnasio  |     |  |     |  | Pista/Gimnasio |  |
| 1º ESO D y<br>COMP | Pista            | Gimnasio  | Pista             | Gimnasio  |     |  |     |  | Pista/Gimnasio |  |
| 2º ESO<br>C/COMP   | Pista            | Gimnasio  | Pista             | Gimnasio  |     |  |     |  | Pista/Gimnasio |  |
| 1º ESO B           | Gimnasio         | Pista     | Gimnasio          | Pista     |     |  |     |  | Gimnasio/Pista |  |
| 2º ESO A,B         | Gimnasio         | Pista     | Gimnasio          | Pista     |     |  |     |  | Gimnasio/Pista |  |
| 3º ESO             | Gimnasio         | Pista     | Gimnasio          | Pista     |     |  |     |  | Gimnasio/Pista |  |
| 4º ESO             | Gimnasio         | Pista     | Gimnasio          | Pista     |     |  |     |  | Gimnasio/Pista |  |
| 1º BACH            | Gimnasio         | Pista     | Gimnasio          | Pista     |     |  |     |  | Gimnasio/Pista |  |

El cambio para el primer trimestre se haría el lunes 3 de noviembre

### 3.- INSTALACIONES Y MATERIAL

La memoria final del curso anterior nos muestra el siguiente inventario.

|    |                  |  |                     |                      | INVENTARIO FINAL DEL CURSO |                        |           |      |            |  |
|----|------------------|--|---------------------|----------------------|----------------------------|------------------------|-----------|------|------------|--|
| Nº | TIPO DE MATERIAL | ARTÍCULOS/MATERIALES                         | UBICACIÓN           | PROVEEDOR            | CANTIDAD TOTAL             | ESTADO DE CONSERVACIÓN |           |      |            | CANTIDAD A SOLICITAR PARA EL CURSO SIGUIENTE |
|    |                  |  |                     |                      |                            | BUENO                  | ACEPTABLE | MALO | INSERVIBLE |  |
| 1  | AUDIOVISUAL      | HOME CINEMA + DVD                            | GIMNASIO            | EL PATRIARCA         | 1                          |                        |           | 1    |            |  |
| 2  | AUDIOVISUAL      | RADIOCASSETTE CD                             | DESPACHO            | JUNTA DE EXTREMADURA | 1                          |                        |           | 1    |            |  |
| 3  | AUDIOVISUAL      | TELEVISIÓN 14"                               | DESPACHO            | EL PATRIARCA         | 1                          | 1                      |           |      |            |  |
| 4  | FIJO             | CANASTA DE BALONCESTO                        | PISTA POLIDEPORTIVA | JUNTA DE EXTREMADURA | 4                          | 3                      |           |      | 1          |  |
| 5  | FIJO             | ESPALDERA                                    | GIMNASIO            | JUNTA DE EXTREMADURA | 20                         |                        |           |      |            |  |
| 6  | FIJO             | PORTERÍA DE FÚTBOL SALA                      | PISTA POLIDEPORTIVA | JUNTA DE EXTREMADURA | 3                          |                        |           |      |            |  |
| 7  | FIJO             | ROCÓDROMO                                    | ALMACÉN             | TIENDA DEPORTE       | 1                          |                        |           |      |            |  |
| 8  | FUNGIBLE DE E.F. | AGUJAS PARA BOMBA                            | DESPACHO            | TIENDA DEPORTE       | 10                         | 9                      | 1         |      |            |  |
| 9  | FUNGIBLE DE E.F. | ARO DE GIMNASIA DEPORTIVA                    | ALMACÉN             | TIENDA DEPORTE       | 19                         |                        |           |      |            |  |
| 10 | FUNGIBLE DE E.F. | AROS PEQUEÑOS                                | ALMACÉN             | TIENDA DEPORTE       | 14                         |                        |           |      |            |  |
| 11 | FUNGIBLE DE E.F. | BALÓN DE BALONCESTO                          | ALMACÉN             | TIENDA DEPORTE       | 17                         | 16                     | 1         |      |            |  |
| 12 | FUNGIBLE DE E.F. | BALÓN DE BALONMANO                           | ALMACÉN             | TIENDA DEPORTE       | 13                         |                        |           |      |            |  |
| 13 | FUNGIBLE DE E.F. | BALÓN DE FÚTBOL SALA                         | ALMACÉN             | TIENDA DEPORTE       | 23                         | 20                     | 3         |      |            |  |
| 14 | FUNGIBLE DE E.F. | BALÓN DE VOLEIBOL                            | ALMACÉN             | TIENDA DEPORTE       | 19                         |                        |           |      |            |  |
| 15 | FUNGIBLE DE E.F. | BALÓN MEDICINAL 2 KG                         | ALMACÉN             | TIENDA DEPORTE       | 7                          |                        |           |      |            |  |
| 16 | FUNGIBLE DE E.F. | BALÓN MEDICINAL 3 KG                         | ALMACÉN             | TIENDA DEPORTE       | 11                         |                        |           |      |            |  |
| 17 | FUNGIBLE DE E.F. | BALÓN MEDICINAL 5 KG                         | ALMACÉN             | TIENDA DEPORTE       | 1                          |                        |           |      |            |  |
| 18 | FUNGIBLE DE E.F. | BATE BEISBOL                                 | ALMACÉN             | TIENDA DEPORTE       | 13                         |                        | 10        | 3    |            |  |
| 19 | FUNGIBLE DE E.F. | BOMBA DE AIRE                                | ALMACÉN             | TIENDA DEPORTE       | 1                          |                        |           |      |            |  |
| 20 | FUNGIBLE DE E.F. | CINTA DE SEPARACIÓN 150 M                    | ALMACÉN             | TIENDA DEPORTE       | 2                          | 1                      | 1         |      |            |  |
| 21 | FUNGIBLE DE E.F. | CINTA MÉTRICA 20 M                           | ALMACÉN             | TIENDA DEPORTE       | 1                          |                        |           |      |            |  |
| 22 | FUNGIBLE DE E.F. | CINTAS DE COLORES (VERDE,AMARILLO,ROJO,AZUL) | DESPACHO            | LUIS                 | 4                          |                        |           |      |            |  |
| 23 | FUNGIBLE DE E.F. | COMBAS DE 4 M                                | ALMACÉN             | TIENDA DEPORTE       | 3                          |                        |           |      |            |  |
| 24 | FUNGIBLE DE E.F. | COMBAS DE 6 M                                | ALMACÉN             | TIENDA DEPORTE       | 3                          |                        |           |      |            |  |
| 25 | FUNGIBLE DE E.F. | COMBAS DE 8 M                                | ALMACÉN             | TIENDA DEPORTE       | 2                          |                        | 1         |      |            |  |
| 26 | FUNGIBLE DE E.F. | COMBAS INDIVIDUALES                          | ALMACÉN             | TIENDA DEPORTE       | 13                         |                        |           |      |            |  |
| 27 | FUNGIBLE DE E.F. | CRONÓMETRO                                   | DESPACHO            | TIENDA DEPORTE       | 6                          |                        |           |      |            |  |
| 28 | FUNGIBLE DE E.F. | CUERDA DE GIMNASIA RÍTMICA                   | ALMACÉN             | JUNTA DE EXTREMADURA | 13                         |                        |           |      |            |  |
| 29 | FUNGIBLE DE E.F. | DIÁBOLO                                      | ALMACÉN             | TIENDA DEPORTE       | 21 + 25 palos              | 21                     |           |      |            |  |

|    |                      |                                   |          |                      |                     |    |    |   |   |  |
|----|----------------------|-----------------------------------|----------|----------------------|---------------------|----|----|---|---|--|
| 30 | FUNGIBLE DE E.F.     | FRISBEE                           | ALMACÉN  | TIENDA DEPORTE       | 14+ 1 espuma        |    |    |   |   |  |
| 31 | FUNGIBLE DE E.F.     | INDIACAS                          | ALMACÉN  | TIENDA DEPORTE       | 14                  | 10 | 4  |   |   |  |
| 32 | FUNGIBLE DE E.F.     | JUEGOS DE PETANCA                 | ALMACÉN  | TIENDA DEPORTE       | 2                   | 1  | 1  |   |   |  |
| 33 | FUNGIBLE DE E.F.     | PALA DE PLÁSTICO                  | ALMACÉN  | TIENDA DEPORTE       | 29                  |    |    |   |   |  |
| 34 | FUNGIBLE DE E.F.     | PELOTA DE TENIS SIN PRESIÓN       | DESPACHO | TIENDA DEPORTE       | 27                  |    |    |   |   |  |
| 35 | FUNGIBLE DE E.F.     | PELOTAS DE BEISBOL                | DESPACHO | TIENDA DEPORTE       | 1                   |    |    |   |   |  |
| 36 | FUNGIBLE DE E.F.     | PELOTAS DE FLOORBALL CON AGUJEROS | DESPACHO | TIENDA DEPORTE       | 9                   | 8  |    | 1 |   |  |
| 37 | FUNGIBLE DE E.F.     | PETO DE COLOR                     | ALMACÉN  | TIENDA DEPORTE       | 53                  |    |    |   |   |  |
| 38 | FUNGIBLE DE E.F.     | PICA                              | ALMACÉN  | JUNTA DE EXTREMADURA | 10 + 2 plástico     | 9  | 1  |   |   |  |
| 39 | FUNGIBLE DE E.F.     | PLATOS CHINOS                     | ALMACÉN  | TIENDA DEPORTES      | 5                   |    |    |   |   |  |
| 40 | FUNGIBLE DE E.F.     | SILBATO                           | DESPACHO | TIENDA DEPORTE       | 0                   |    |    |   |   |  |
| 41 | FUNGIBLE DE E.F.     | STICKS DE FLOORBALL               | ALMACÉN  | TIENDA DEPORTE       | 24                  |    | 24 |   |   |  |
| 42 | FUNGIBLE DE E.F.     | TESTIGOS DE PVC                   | DESPACHO | FERRETERÍA           | 16                  |    |    |   |   |  |
| 43 | FUNGIBLE DE E.F.     | VALLAS                            | ALMACÉN  | FERRETERÍA           | Todas en mal estado |    |    |   |   |  |
| 44 | FUNGIBLE DE E.F.     | ZANCOS                            | ALMACÉN  | FERRETERÍA           |                     |    |    |   |   |  |
| 45 | INFORMÁTICA          | CABLE DE RED                      | DESPACHO | JUNTA DE EXTREMADURA | 1                   |    |    |   |   |  |
| 46 | INFORMÁTICA          | ORDENADOR                         | DESPACHO | JUNTA DE EXTREMADURA | 1                   |    |    |   |   |  |
| 47 | LIMPIEZA             | PAPELERA                          | GIMNASIO | JUNTA DE EXTREMADURA | 2                   |    |    |   |   |  |
| 48 | MATERIAL PARA MARCAR | CONO DE MARCAR                    | ALMACÉN  | TIENDA DEPORTE       | 31                  |    |    |   |   |  |
| 49 | MATERIAL PARA MARCAR | CONOS CON PICA                    | ALMACÉN  | TIENDA DEPORTE       | 7                   |    |    |   | 7 |  |
| 50 | MATERIAL PARA MARCAR | CONOS GRANDES                     | ALMACÉN  | TIENDA DEPORTE       | 7                   |    |    |   | 7 |  |
| 51 | MATERIAL PARA MARCAR | GOMAS ELÁSTICAS (RED)             | ALMACÉN  | TIENDA DEPORTE       | 2                   |    |    |   |   |  |
| 52 | MATERIAL PARA MARCAR | RED DE BÁDMINTON                  | ALMACÉN  | TIENDA DEPORTES      | 1                   |    |    |   |   |  |
| 53 | MATERIAL PARA MARCAR | RED DE VOLEIBOL                   | ALMACÉN  | JUNTA DE EXTREMADURA | 2                   |    |    |   |   |  |
| 54 | MATERIAL PARA MARCAR | REDES PORTABALONES                | ALMACÉN  | JUNTA DE EXTREMADURA | 6                   |    |    |   |   |  |
| 55 | OFICINA              | ESTANTERÍA CON BALDAS             | DESPACHO | JUNTA DE EXTREMADURA | 3                   |    |    |   |   |  |
| 56 | OFICINA              | ESTANTERÍA DE MADERA CON CAJONES  | DESPACHO | JUNTA DE EXTREMADURA | 1                   |    |    |   |   |  |
| 57 | OFICINA              | MESA DESPACHO                     | DESPACHO | JUNTA DE EXTREMADURA | 2                   |    |    |   |   |  |
| 58 | OFICINA              | PERCHA                            | DESPACHO | JUNTA DE EXTREMADURA | 1                   |    |    |   |   |  |
| 59 | OFICINA              | PUPITRES Y SILLAS                 | GIMNASIO | JUNTA DE EXTREMADURA | 3                   |    |    |   |   |  |
| 60 | OFICINA              | SILLONES PROFESOR                 | DESPACHO | JUNTA DE EXTREMADURA | 5                   | 3  | 2  |   |   |  |
| 61 | SEMIFIJO             | ARMARIO METÁLICO                  | GIMNASIO | INSTITUTO            | 2                   |    |    | 1 |   |  |
| 62 | SEMIFIJO             | BANCO SUECO                       | GIMNASIO | JUNTA DE EXTREMADURA | 9                   | 8  |    |   | 1 |  |
| 63 | SEMIFIJO             | COLCHONETA FINA                   | GIMNASIO | TIENDA DEPORTE       | 17                  |    |    |   |   |  |
| 64 | SEMIFIJO             | COLCHONETA QUITAMIEDO             | GIMNASIO | JUNTA DE EXTREMADURA | 2                   |    |    |   |   |  |

|    |                      |                                |          |                      |                 |   |   |   |   |  |
|----|----------------------|--------------------------------|----------|----------------------|-----------------|---|---|---|---|--|
| 65 | SEMIFIJO             | ESTANTERÍA METÁLICA            | ALMACÉN  | JUNTA DE EXTREMADURA | 1               |   | 1 |   |   |  |
| 66 | SEMIFIJO             | JAULA BALONES                  | ALMACÉN  | INSTITUTO            | 1               |   |   | 1 |   |  |
| 67 | SEMIFIJO             | PIZARRA                        | GIMNASIO | JUNTA EXTREMADURA    | 1               |   |   |   |   |  |
| 68 | SEMIFIJO             | PLINTO                         | GIMNASIO | JUNTA DE EXTREMADURA | 3               | 1 | 2 |   |   |  |
| 69 | SEMIFIJO             | POSTES DE BÁDMINTON            | ALMACÉN  | JUNTA DE EXTREMADURA | 2               |   |   |   |   |  |
| 70 | SEMIFIJO             | SALTÓMETRO                     | GIMNASIO | JUNTA DE EXTREMADURA | 4               |   |   |   |   |  |
| 71 | SEMIFIJO             | SOPORTES PARA RED DE BÁDMINTON | ALMACÉN  | JUNTA DE EXTREMADURA | 2               |   |   |   |   |  |
| 72 | SEMIFIJO             | TABLÓN DE CORCHO               | GIMNASIO | INSTITUTO            |                 |   |   |   |   |  |
| 73 | SEMIFIJO             | TRAMPOLÍN                      | GIMNASIO | JUNTA DE EXTREMADURA | 3               |   | 2 |   | 1 |  |
| 74 | FUNGIBLE DE E.F.     | PELOTAS GIGANTES               | ALMACÉN  | TIENDA DEPORTE       | 7               | 6 |   |   | 1 |  |
| 75 | FUNGIBLE DE E.F.     | GOMAS ELÁSTICAS FUERZA         | ALMACÉN  | TIENDA DEPORTE       | 14 + 14         |   | 3 |   |   |  |
| 76 | FIJO                 | BALANZA ROMANA CON TALLÍMETRO  | ALMACÉN  | LUIS                 | 1               | 1 |   |   |   |  |
| 77 | SEMIFIJO             | ARMARIO ARCHIVADOR METÁLICO    | DESPACHO | INSTITUTO            | 1               |   |   |   |   |  |
| 78 | INFORMATICA          | IMPRESORA                      | DESPACHO | INSITTUTO            | 1               |   |   |   | 1 |  |
| 79 | SEMIFIJO             | ALTAVOCES                      | GIMNASIO | INSTITUTO            | 2               |   |   |   |   |  |
| 80 | SEMIFIJO             | CAJA DE MÚSICA                 | GIMNASIO | INSTITUTO            | 1               |   |   |   |   |  |
| 81 | SEMIFIJO             | MICRÓFONO INALÁMBRICO          | GIMNASIO | INSTITUTO            | 1               |   |   |   |   |  |
| 82 | SEMIFIJO             | DISCO DURO MULTIMEDIA          | GIMNASIO | MULTIDEPARTAMENTO    | 1               |   |   |   |   |  |
| 83 | SEMIFIJO             | CALEFACTOR                     | DESPACHO | INSTITUTO            | 1               |   |   |   |   |  |
| 84 | FUNGIBLE DE EF       | PATINES LINEA                  | ALMACÉN  | DEPARTAMENTO         | 20 (8 + 10 + 2) |   |   |   |   |  |
| 85 | MATERIAL PARA MARCAR | BOLSA PORTABALONES             | DESPACHO | DEPARTAMENTO         | 1               |   |   |   |   |  |
| 86 | FUNGIBLE DE EF       | PALAS DE TENIS DE MESA         | DESPACHO | DEPARTAMENTO         | 4               |   |   |   |   |  |
| 87 | FUNGIBLE DE EF       | PELOTAS DE TENIS DE MESA       | DEPACHO  | DEPARTAMENTO         | 9               |   |   |   |   |  |
| 88 | FUNGIBLE DE EF       | BALAS DE PESO 1K DE GOMA       | ALMACÉN  | DEPARTAMENTO         | 10              |   |   |   |   |  |

Dentro de las principales necesidades materiales destacamos:

- Arreglar las vallas (hacerlas de hierro)
- Arreglo de zancos
- Arreglar colchonetas finas
- Diábolos
- Material para lanzamientos (atletismo).



## **4.- PROGRAMACIÓN DE LA ESO**

### **4.1.- OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA**

Según el Real Decreto 83/2007, de 24 de abril de 2007, publicado en el D.O.E. nº 51 de 5 de Mayo de 2007 la enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

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

## **4.2.- CONTENIDOS DE 1º DE ESO**

### **4.2.1. CONTENIDOS QUE MARCA EL CURRÍCULO OFICIAL**

#### **Bloque I. Condición Física y Salud**

- El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física.
- Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento.
- Valoración del calentamiento como hábito saludable al inicio de una actividad física.
- Realización de actividades de baja intensidad en la finalización de la actividad física.
- Condición física. Cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana.
- Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante ejercicios de movilidad articular y de relajación.
- Atención a la higiene corporal después de la práctica de actividad física.

#### **Bloque II. Juegos y Deportes**

- El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural.
- Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.
- Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual.
- Las fases del juego en los deportes colectivos: concepto y objetivos.
- Realización de juegos y actividades en que prevalezcan aspectos comunes de los deportes colectivos.
- 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.

#### **Bloque III. Expresión corporal**

- El cuerpo expresivo: postura, 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 distintos objetos en la realización de actividades expresivas.
- Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.

#### **Bloque IV. Actividades en el Medio Natural**

- Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua.
- Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.

#### 4.2.2. CONTENIDOS MÍNIMOS

- 1.- Conocer y saber realizar juegos en los que el objetivo sea trabajar la resistencia aeróbica.
- 2.- Conocer y saber realizar juegos que desarrollen la velocidad.
- 3.- Conocer y saber realizar ejercicios que mejoren la flexibilidad, tanto articular como muscular.
- 4.- Saber expresar con su cuerpo distintos estados de ánimo, triste, alegre, enfadado,...
- 5.- Representar, utilizando únicamente el lenguaje corporal, una profesión u oficio.
- 6.- Realizar volteos básicos como la voltereta adelante y atrás con piernas flexionadas y con piernas abiertas.
- 7.- Realizar el equilibrio de cabeza y equilibrio de manos con ayudas.
- 8.- Conocer y saber realizar juegos predeportivos de los cuatro deportes colectivos más populares: fútbol, baloncesto, balonmano y voleibol.
- 9.- Conocer las reglas fundamentales del béisbol.
- 10.- Saltar a la comba individual con pies juntos sin fallar.
- 11.- Entrar en la comba grande por el derecho y saltar sin fallar.
- 12.- Hacer 5 lanzamientos básicos de malabares con 2 y 3 pelotas
- 13.- Desplazarse sin ayuda con los patines y saber girar y frenar de forma básica
- 14.- Realizar el lanzamiento de revés básico de frisbee con algo de precisión.
- 15.- Conocer los pasos básicos de aeróbic tanto de bajo como de alto impacto.
- 16.- Diseñar y ejecutar una coreografía de 32 tiempos.
- 17.- Mantener las tres bolas malabares en el aire sin fallar durante 3 lanzamientos.

#### 4.3.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN 1º DE ESO

- 1.- Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.

Se comprobará que el alumnado, una vez ha realizado en clase juegos y ejercicios diversos para calentar, propuestos por el profesorado, recoge en soporte escrito o digital ejercicios que puedan ser utilizados en el calentamiento de cualquier actividad física.

- 2.- Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.

Se pretende analizar si el alumnado, durante la práctica de actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos, como por ejemplo usar la indumentaria adecuada, hidratarse durante la actividad o atender a su higiene personal después de las sesiones. El alumnado, igualmente, deberá reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en acciones de la vida cotidiana como estar sentado, levantar cargas o transportar mochilas.

- 3.- Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial.

Con este criterio se pretende que el alumnado se muestre autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad, y no sólo al resultado obtenido.

- 4.- Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual o colectivo, aceptando el nivel alcanzado.

Mediante este criterio se evaluará la progresión de las capacidades coordinativas en las habilidades específicas de un deporte individual o colectivo. Además se observará si se hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, y si es capaz de resolver con eficacia los problemas motores planteados.

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.

El alumnado deberá demostrar que en situaciones de ataque intenta conservar el balón, avanzar y conseguir la marca, seleccionando las acciones técnicas adecuadas; y en situaciones de defensa intenta recuperar la pelota, frenar el avance y evitar que los oponentes consigan la marca. Dentro de este criterio también se tendrán en cuenta los aspectos actitudinales relacionados con el trabajo en equipo y la cooperación.

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.

Se pretende evaluar la capacidad de elaborar colectivamente un mensaje y comunicarlo, escogiendo alguna de las técnicas de expresión corporal trabajadas. Se analizará la capacidad creativa, así como la adecuación y la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida. También se podrán evaluar todos aquellos aspectos relacionados con el trabajo en equipo en la preparación de la actividad final.

7.- Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.

El alumnado deberá identificar el significado de las señales necesarias para completar el recorrido y, a partir de su lectura, seguir las para realizarlo en el orden establecido y lo más rápido posible. También se valorará en este criterio la capacidad de desenvolverse respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.

#### **4.4.- CONTENIDOS DE 2º CURSO DE ESO**

##### **4.4.1. CONTENIDOS QUE MARCA EL CURRÍCULO OFICIAL**

###### **Bloque I. Condición Física y salud**

- Objetivos del calentamiento. Calentamiento general y específico.
- Identificación y realización de juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento.
- Cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad.
- Control de la intensidad del esfuerzo: toma de la frecuencia cardiaca y cálculo de la zona de actividad.
- Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la 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 cotidianas.
- Relación entre hidratación y práctica de actividad física.
- Efectos que tiene sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.

###### **Bloque II. Habilidades Específicas: Juegos y Deportes**

- Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual, diferente al trabajado en el curso anterior.
- Los deportes de adversario como fenómeno social y cultural.

- Realización de juegos y actividades como elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario.
- 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 un deporte colectivo.
- Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y en 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.

### **Bloque III. Expresión Corporal**

- El lenguaje corporal y la comunicación no verbal.
- Los gestos y las posturas. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás.
- Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.
- Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.

### **Bloque IV. Actividades en el Medio Natural**

- El senderismo: descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria.
- Realización de recorridos 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.

#### **4.4.2. CONTENIDOS MÍNIMOS**

- 1.- Conocer y saber realizar juegos en los que el objetivo sea trabajar la resistencia aeróbica.
- 2.- Conocer y saber realizar juegos que desarrollen la velocidad.
- 3.- Conocer y saber realizar ejercicios que mejoren la flexibilidad, tanto articular como muscular.
- 4.- Conocer y saber realizar juegos en los que se trabaje la fuerza general.
- 5.- Realizar un calentamiento general, describiendo ejercicios característicos de cada una de las cuatro partes.
- 6.- Saber expresar con su cuerpo distintos estados de ánimo, triste, alegre, enfadado,..., así como acciones de la vida cotidiana, por ejemplo ducharse, vestirse, desayunar, abrir una puerta, colocar una bombilla,....
- 7.- Representar, utilizando únicamente el lenguaje corporal, una profesión u oficio.
- 8.- Realizar volteos básicos como la voltereta adelante y atrás con piernas flexionadas y con piernas abiertas.
- 9.- Realizar el equilibrio de cabeza y equilibrio de manos con ayudas.
- 10.- Conocer las reglas fundamentales del balonmano.
- 11.- Ser capaz de realizar distintos tipos de pases con el balón de balonmano.
- 12.- Lanzar a la portería de balonmano habiendo hecho previamente un ciclo de pasos.
- 13.- Realizar un “cruce” con un compañero.
- 14.- Saber colocarse en el campo, mientras está jugando un partido de balonmano.
- 15.- Conocer los puestos específicos de los jugadores en ataque así como sus nombres característicos.
- 16.- Conocer los tres sistemas fundamentales de defensa y saberlos situar en un campo de balonmano.
- 17.- Pelotear con la pelota y raqueta de “tenis” sin fallar durante 20 golpes seguidos.
- 18.- Saber hacer cinco nudos de cabuyería.
- 19.- Mover el diábolo en su cuerda.

- 20.- Lanzar el diábolo al aire y recogerlo.
- 21.- golpear la indiaca sin fallar 15 veces seguidas
- 22.- Saltar el plinto de forma básica sin apoyar los pies, pasando éstos por ambos lados

#### **4.5.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 2º DE ESO**

1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.

Se pretende comprobar que el alumno es autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de resistencia y flexibilidad, mediante la participación activa en las sesiones. Se deberá tener en cuenta la mejora respecto a su propio nivel inicial, y no sólo respecto al resultado obtenido.

2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.

En relación a los conceptos, se evaluará si el alumnado calcula su zona de trabajo óptima a partir de un cálculo porcentual de su frecuencia cardiaca máxima teórica. Posteriormente, en cuanto a los procedimientos, analizará si diferentes actividades físicas se encuentran dentro del intervalo de lo que se considera una actividad aeróbica.

3. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.

Este criterio servirá para comprobar si el alumnado aplica la fuerza de forma proporcionada atendiendo a la variabilidad de la situación y aplicando de forma correcta las técnicas enseñadas. También se valorará la capacidad de mostrarse respetuoso con el oponente, realizando la actividad de lucha dentro de las normas establecidas.

4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en un deporte colectivo.

El alumnado participará en situaciones competitivas del deporte colectivo escogido. Se valorará su capacidad de implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo. También se valorará el respeto a las normas, al árbitro, a los propios compañeros y a los oponentes, así como la aceptación del resultado. Cuando actúe como espectador se valorará, la capacidad de mostrarse participativo y motivado por la competición y el respeto a jugadores, al árbitro y sus decisiones.

5. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.

El alumnado deberá escoger un ritmo y seleccionar una secuencia de movimientos para desarrollarlos armónicamente. Se valorará la adecuación de la secuencia al ritmo, así como la capacidad creativa y la desinhibición personal en la preparación y ejecución de la actividad.

6. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero 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.

El alumnado será capaz de realizar el recorrido de forma autónoma cumpliendo unas normas de seguridad básicas como llevar una indumentaria adecuada, seguir el sendero y contar con todo el material necesario para completar el recorrido. También se evaluará la capacidad de usar recipientes donde depositar los residuos producidos durante la marcha, o cómo evolucionar por terrenos sin perjudicar la flora y la fauna del entorno.

#### 4.6.- CONTENIDOS 3º DE ESO

##### **Bloque I. Condición Física.**

- El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.
- Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de 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.
- 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.
- Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.
- Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.
- Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.

##### **Bloque II. Juegos y Deportes**

- 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 año anterior.
- Participación activa en las actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

##### **Bloque III. Expresión Corporal**

- Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.
- Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva. Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero o compañera.

##### **Bloque IV. Actividades en el Medio Natural**

- Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y 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.

Dentro de este bloque de contenidos realizamos **una unidad didáctica de ampliación y voluntaria, de esquí** –que hacemos extensiva a 4º de ESO-. Nuestra intención es llevarla a cabo en Andorra, la pondremos en práctica la última semana del primer trimestre. La actividad consiste en lo siguiente:

- Son **cinco días** de práctica del deporte, donde un porcentaje muy elevado de alumnos consigue dominar la técnica del esquí.
- Conocer y desenvolverse en un medio natural tan alejado de nuestros alumnos (la mayoría nunca han visto la nieve).
- Convivir con sus compañeros alejados del entorno familiar y aprender a resolver los problemas que les puedan surgir.

- La fecha que proponemos para realizar la excursión no entorpece el ritmo escolar, puesto que está a punto de terminar el trimestre y los alumnos acaban de terminar la 1º Evaluación.

#### 4.6.2.- CONTENIDOS MÍNIMOS

- 1.- Diseñar un calentamiento general, describiendo cada una de sus partes.
- 2.- Conocer los métodos de entrenamiento continuos que mejoran la resistencia aeróbica.
- 3.- Tener un nivel mínimo de condición física.
- 5.- Conocer ejercicios de flexibilidad.
- 6.- Diferenciar y saber ejecutar los diferentes tipos de botes, pases y lanzamientos en baloncesto.
- 7.- Saber realizar ejercicios gimnásticos acrobáticos colectivos.
- 8.- Saber realizar ayudas en los ejercicios acrobáticos colectivos.
- 9.- Diseñar y ejecutar 4 construcciones de acrogimnasia.
- 10.- Inventar y desarrollar una historia para posteriormente representarla utilizando únicamente el lenguaje corporal.
- 11.- Conocer las distintas pruebas del atletismo: saltos, lanzamientos, carreras y pruebas combinadas.
- 12.- Realizar correctamente el paso de vallas, la salida de tacos y la entrega y recepción del testigo.
- 13.- Realizar varias habilidades con el diábolo (columpio, ascensor, rebotes) sin que éste se pare.
- 14.- Realizar saltos individuales con cruce de comba.
- 15.- Entrar y salir de la comba mientras da un compañero.
- 16.- Entrar en la comba grande y salir mientras dan dos compañeros.

#### 4.7.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN 3º DE ESO

##### **1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en 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, es decir, básicamente el aparato 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 su vida.

##### **2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.**

El alumnado conocerá un abanico de actividades y ejercicios que deberá combinar para, 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 a 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 muchos ejercicios, sobre todo de fuerza muscular y de flexibilidad que, realizados incorrectamente, 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, reflexionando posteriormente sobre la importancia de mantener un equilibrio diario entre ambos aspectos. Así mismo, deberá ser consciente de los riesgos para la salud y las enfermedades que se derivan de los desequilibrios que se pueden producir entre la ingesta y el gasto calórico.



**5. 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.

**6. 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 y compañeras, 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 sea variable, de menor a mayor proximidad entre los participantes, y serán seleccionadas en función de las características del grupo.

**7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de una 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 pertinente, con la ayuda de otros métodos de orientación, atendiendo a las medidas de seguridad en relación sobre todo a la ropa y calzado adecuado, a la hidratación, al uso de mapas, etc. Cada centro elegirá el espacio para realizar la actividad en función de sus instalaciones y su entorno, priorizando el hecho de llevar a cabo dicha actividad en un entorno natural.

**4.8.- CONTENIDOS 4º DE ESO****4.8.1.- CONTENIDOS QUE MARCA EL CURRÍCULO OFICIAL****Bloque I. Condición Física y salud**

- Realización y 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.
- Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia.
- Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.
- Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y de métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.
- Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo,...) sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación.
- Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.

## **Bloque II. Juegos y Deportes**

- Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes de adversario que necesiten la utilización de un implemento.
- Planificación y organización de torneos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto a las normas.
- Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre y sus diferencias respecto al deporte profesional.
- Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.

## **Bloque III. Expresión Corporal**

- Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.
- Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
- Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.

## **Bloque IV. Actividades en el Medio Natural**

- Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
- Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.
- Realización de las actividades organizadas en el medio natural.
- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

### **4.8.2.- CONTENIDOS MÍNIMOS**

- 1.- Diseñar un calentamiento general, describiendo cada una de sus partes.
- 2.- Conocer los métodos de entrenamiento que mejoran la fuerza resistencia.
- 4.- Diseñar un circuito de ejercicios en los que se trabaje la fuerza general de extremidades superiores, inferiores y tronco.
- 5.- Tener un nivel mínimo de condición física.
- 6.- Conocer ejercicios de flexibilidad.
- 7.- Controlar el balón de fútbol haciendo un zig-zag en campo.
- 8.- Saber realizar pases, con el balón de fútbol, con fuerza y precisión.
- 9.- Saber colocarse en el campo cuando se juega un partido de fútbol.
- 10.- Lanzar a portería con precisión.
- 13.- Conocer los efectos beneficiosos que tiene el ejercicio aeróbico sobre el organismo.
- 14.- Conocer y distinguir las características que tiene que tener un ejercicio para ser aeróbico.
- 15.- Saber realizar ejercicios gimnásticos acrobáticos colectivos.
- 16.- Saber realizar ayudas en los ejercicios acrobáticos colectivos.
- 17.- Diseñar y ejecutar 4 construcciones de acrogimnasia.
- 18.- Realizar correctamente el toque de dedos en voleibol.
- 19.- Realizar el toque de antebrazos con un balón de voleibol.
- 20.- Conocer las reglas fundamentales del reglamento de voleibol.
- 21.- Colocarse en el campo correctamente a la hora de jugar un partido de voleibol (conocer la rotación).
- 22.- Conocer los sistemas fundamentales de defensa en voleibol: en U y en W.
- 23.- Realizar correctamente el saque de mano baja en voleibol.
- 24.- Conocer las pruebas de lanzamiento que existen en atletismo, y su reglamento básico
- 25.- Saber ejecutar un lanzamiento reglamentario de peso, de martillo y de jabalina.

## **4.9.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 4º DE ESO**

### **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.**

Se trata de comprobar 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. Se observará también que sean adecuados a la actividad física que se realizará.

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

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 reconocerlos riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida.

### **3. Diseñar y llevar a cabo un 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. 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 compilar 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 unas primeras atenciones.**

El alumnado demostrará tener un conocimiento teórico-práctico básico de las actuaciones que deben llevarse a cabo ante 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 aquellos que evitan la progresión de la lesión. El alumnado aprenderá por ejemplo a limpiar una herida o aplicar frío ante un traumatismo músculo-esquelético.

### **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: prensa, revistas para adolescentes, internet, radio, tv, aborde temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo, vigentes en la sociedad y analice de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad.

### **6. Participar en la organización y puesta en práctica en 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, autogestionados por el propio alumnado, se valorará 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 de cada grupo 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 en la vida cotidiana.**

Con este criterio de evaluación se pretende que el alumnado sea capaz de aplicar autónomamente 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.

#### 4.10.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN TENIENDO EN CUENTA LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

En este apartado lo que se pretende es determinar cuáles son los criterios de evaluación, que determinarán si el alumno supera el curso, relacionándolos con las 8 competencias básicas.

Cada competencia se alcanza desde varias áreas, algunas están más relacionadas con un área o materia concreta; otras tienen un carácter más transversal. Desde nuestra área se contribuye sobre todo en las siguientes:

1. **Competencia en comunicación lingüística:** a la hora de manifestar opiniones, de hacerse entender con sus compañeros para dirigir por ejemplo un calentamiento, para comunicarse de manera escrita a la hora de realizar un examen teórico o un trabajo. En expresión corporal se trabaja la comunicación no verbal, a través del gesto y la postura.
2. **Competencia matemática:** a la hora de interpretar y entender la información que se da, en las tácticas y estrategias de los juegos y deportes (habrá que elegir, por ejemplo, que elemento técnico/táctico ejecutar en función de variables distintas –el espacio en el que estoy, situación de los contrarios, apoyo de los compañeros, etc.-)
3. **Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:** desenvolverse con autonomía y responsabilidad en ámbitos como la salud y actuar para conseguir su mejora. La trabajaremos desde el bloque de contenidos de la condición física, fundamentalmente.
4. **Tratamiento de la información y competencia digital:** habilidad para buscar, obtener, procesar y comunicar la información y entenderla, es decir, transformarla en conocimiento. La trabajamos desde cualquier contenido que podamos solicitar buscar información, investigar en un tema concreto, por ejemplo a la hora de hacer un trabajo.
5. **Competencia social y ciudadana:** hace referencia a saber comportarse individual y grupalmente de manera que sea posible convivir en una sociedad cada vez más plural. Se trabaja en todas y cada una de las sesiones, puesto que continuamente se pide al alumnado respeto y relación con los demás, así como trabajar en grupo aportando ideas y solucionando los problemas que puedan surgir. Se exige continuamente ser tolerante, no discriminar a los demás –es frecuente prácticamente a diario a la hora de hacer agrupamientos, el cómo se pone de manifiesto la discriminación, puesto que son siempre los mismos alumnos los que son rechazados-.
6. **Competencia cultural y artística:** apreciar y comprender diferentes manifestaciones culturales (podemos entender como tales a los deportes tradicionales, populares así como otros más alternativos practicados en nuestra sociedad) y artísticas, utilizarlas como fuente de disfrute y enriquecimiento personal y considerarlas como parte del patrimonio cultural. También la trabajamos a través del contenido de Expresión Corporal.
7. **Competencia para aprender a aprender:** hace referencia a iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuarlo de manera autónoma a lo largo de la vida. Así como a saber desenvolverse ante las incertidumbres tratando de buscar respuestas, admitiendo diversas soluciones ante un mismo problema. Se trabaja a través del enlace de conocimientos y desarrollo de habilidades ya adquiridas anteriormente.
8. **Autonomía e iniciativa personal:** optar con criterio propio y llevar adelante las iniciativas necesarias para desarrollar la opción elegida; ser capaz de proponerse objetivos, planificar y gestionar proyectos con el fin de alcanzar lo previsto y buscar soluciones. Trabajar en equipo y disponer de habilidades sociales. Desde nuestra área trabajamos esta competencia frecuentemente porque son numerosas las propuestas en las que se trabaja en equipo y hay que colaborar y tener iniciativa para dar solución al problema que se da.

**NIVEL 1º DE ESO****1. Competencia en comunicación lingüística:**

- a) Conocer y exponer las reglas fundamentales del béisbol
- b) Conocer y explicar juegos de condición física y predeportivos

**2. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:**

- a) Conocer y saber realizar juegos para trabajar la resistencia aeróbica y la velocidad.
- b) Conocer y saber realizar ejercicios que mejoren la flexibilidad, tanto articular como muscular.
- c) Conocer los deportes que se realizan en el medio natural

**3. Tratamiento de la información y competencia digital:**

- a) Buscar información sobre juegos que mejoren cada una de las cualidades físicas básicas y juegos predeportivos.
- b) Buscar información sobre el arte de la cabuyería.

**4. Competencia social y ciudadana:**

- a) Respetar y no discriminar a los compañeros con independencia de sus características.
- b) Colaborar positivamente aportando ideas ante un trabajo en grupo.

**5. Competencia cultural y artística:**

- a) Representar, utilizando únicamente el lenguaje corporal, una profesión u oficio
- b) Realizar volteos básicos como la voltereta adelante y atrás con piernas flexionadas y con piernas abiertas
- c) Conocer y saber realizar juegos predeportivos de los cuatro deportes colectivos más populares: fútbol, baloncesto, balonmano y voleibol.
- d) Saltar a la comba individual con pies juntos sin fallar
- e) Mover el diábolo en su cuerda, lanzarlo y recogerlo

**6. Autonomía e iniciativa personal:**

- a) Aporta ideas a la hora del trabajo en grupo.
- b) Buscar soluciones a los problemas que se plantean.

**NIVEL 2º DE E.S.O.****1. Competencia en comunicación lingüística:**

- a) Conocer juegos en los que el objetivo sea trabajar la resistencia aeróbica, la velocidad y la fuerza
- b) Conocer ejercicios que mejoren la flexibilidad, tanto articular como muscular
- c) Describir ejercicios característicos de cada una de las cuatro partes de un calentamiento
- d) Conocer las reglas fundamentales del balonmano

**2. Competencia matemática:**

- a) Saber colocarse en el campo, mientras está jugando un partido de balonmano
- b) Saber interpretar los baremos de condición física

**3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:**

- a) Saber realizar juegos en los que el objetivo sea trabajar la resistencia aeróbica, la velocidad y la fuerza
- b) Saber realizar ejercicios que mejoren la flexibilidad, tanto articular como muscular
- c) Realizar un calentamiento general, describiendo ejercicios característicos de cada una de las cuatro partes

**4. Tratamiento de la información y competencia digital:**

- a) Buscar información sobre juegos que mejoren cada una de las cualidades físicas básicas.
- b) Buscar información sobre los deportes alternativos.

**5. Competencia social y ciudadana:**

- a) Respetar y no discriminar a los compañeros con independencia de sus características.
- b) Colaborar positivamente aportando ideas ante un trabajo en grupo

**6. Competencia cultural y artística:**

- a) Realizar volteos básicos como la voltereta adelante y atrás con piernas flexionadas y con piernas abiertas
- b) Realizar el equilibrio de cabeza y equilibrio de manos con ayudas
- c) Ser capaz de realizar distintos tipos de pases con el balón de balonmano y lanzamientos
- d) Saber realizar los pasos básicos de aeróbic tanto de bajo como de alto impacto
- e) Diseñar y ejecutar una coreografía de 32 tiempos
- f) Mantener las tres bolas malabares en el aire sin fallar durante 3 lanzamientos
- g) Pelotear con la pelota y raqueta de “tenis” sin fallar

**7. Autonomía e iniciativa personal:**

- a) Aporta ideas a la hora del trabajo en grupo.
- b) Buscar soluciones a los problemas que se plantean.

**NIVEL: 3º DE E.S.O.****1. Competencia en comunicación lingüística:**

- a) Diseñar un calentamiento general, describiendo cada una de sus partes.
- b) Conocer ejercicios de flexibilidad.

**2. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:**

- a) Conocer y practicar deportes en el medio natural y en instalaciones no regladas.

**3. Tratamiento de la información y competencia digital:**

- a) Buscar información sobre los deportes alternativos trabajados

**4. Competencia social y ciudadana:**

- a) Respetar y no discriminar a los compañeros con independencia de sus características.
- b) Colaborar positivamente aportando ideas ante un trabajo en grupo

**5. Competencia cultural y artística:**

- a) Diferenciar y saber ejecutar los diferentes tipos de botes, pases y lanzamientos en baloncesto.
- b) Saber realizar ejercicios gimnásticos acrobáticos colectivos
- c) Diseñar y ejecutar 4 construcciones de acrogimnasia
- d) Inventar y desarrollar una historia para posteriormente representarla utilizando únicamente el lenguaje corporal
- e) Conocer las distintas pruebas del atletismo: saltos, lanzamientos, carreras y pruebas combinadas
- f) Realizar correctamente la salida de tacos y la entrega y recepción del testigo
- g) Realizar el salto interior y exterior (pídola) en el plinto
- h) Mover el diábolo en su cuerda, lanzarlo y recogerlo repetidas veces

**6. Competencia para aprender a aprender:**

- a) Conocer los métodos de entrenamiento continuos que mejoran la resistencia aeróbica.

**7. Autonomía e iniciativa personal:**

- a) Aporta ideas a la hora del trabajo en grupo.
- b) Buscar soluciones a los problemas que se plantean.

**NIVEL: 4º DE E.S.O****1. Competencia en comunicación lingüística:**

- a) Diseñar un calentamiento general y específico, describiendo cada una de sus partes.
- b) Conocer las reglas fundamentales del reglamento de voleibol

**2. Competencia matemática:**

- a) Saber colocarse en el campo cuando se juega un partido de fútbol
- b) Colocarse en el campo correctamente a la hora de jugar un partido de voleibol (conocer la rotación).

**3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:**

- a) Conocer los métodos de entrenamiento continuos y fraccionados que mejoran la resistencia aeróbica
- b) Tener un nivel mínimo de condición física.

**4. Tratamiento de la información y competencia digital:**

- a) Buscar información para hacer un trabajo con el reglamento de los deportes colectivos: el fútbol y el voleibol.
- b) Buscar información sobre los deportes alternativos.

**5. Competencia social y ciudadana:**

- a) Respetar y no discriminar a los compañeros con independencia de sus características.
- b) Colaborar positivamente aportando ideas ante un trabajo en grupo

**6. Competencia cultural y artística:**

- a) Controlar el balón de fútbol haciendo un zig-zag en campo
- b) Saber realizar pases, con el balón de fútbol, con fuerza y precisión
- c) Conocer los pasos básicos de aeróbic de alto y bajo impacto
- d) Describir y ejecutar una coreografía de 3 bloques de 32 tiempos
- e) Saber realizar ejercicios gimnásticos acrobáticos colectivos
- f) Diseñar y ejecutar 4 construcciones de acrogimnasia
- g) Realizar correctamente el toque de dedos y de antebrazos y el saque de mano baja en voleibol
- h) Realizar el ejercicio básico con tres bolas malabares, sin fallar durante 5 lanzamientos
- i) Realizar una columna en malabares
- j) Mantenerse en equilibrio con los dos zancos puestos

**7. Competencia para aprender a aprender:**

- a) Diseñar un circuito de ejercicios en los que se trabaje la fuerza general de extremidades superiores, inferiores y tronco
- b) Conocer ejercicios de flexibilidad y saber a que músculos van destinados
- c) Conocer y distinguir las características que tiene que tener un ejercicio para ser aeróbico.



**8. Autonomía e iniciativa personal:**

- a) Aporta ideas a la hora del trabajo en grupo.
- b) Buscar soluciones a los problemas que se plantean.

**5.- PROGRAMACIÓN DE BACHILLERATO****5.1.- OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA**

Según el RD 115/2008, de 6 de Junio, publicado en el D.O.E. nº 117 de 18 de Junio de 2008, el desarrollo de esta materia ha de contribuir a que los alumnos y alumnas adquieran las siguientes capacidades:

- Analizar los beneficios que la práctica de la actividad física regular tiene en el desarrollo personal y social, mejorando la calidad de vida y la salud.
- Planificar y desarrollar un programa de actividad física y salud que implique las capacidades físicas partiendo del estado inicial de cada alumno.
- Utilizar la actividad física como medio para ocupar el tiempo libre y de ocio a través de la organización y participación en la misma, valorando las capacidades socioculturales que lleva asociadas.
- Resolver con eficiencia situaciones motrices deportivas utilizando elementos técnico-tácticos y principios estratégicos básicos.
- Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural y/o urbano conociendo las diferentes posibilidades que para ello ofrece la Comunidad de Extremadura, mostrando al mismo tiempo actitudes que contribuyan a la conservación de su patrimonio.
- Diseñar y practicar de manera individual o colectiva composiciones con o sin base musical como medio de expresión y comunicación.
- Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas por la vida diaria.

**5.2.- CONTENIDOS****Bloque I: Actividad Física y Salud.**

1. Beneficios para la salud de la práctica regular de actividad física.
2. Conocimiento y realización de pruebas de condición física como medio de evaluación de la salud y estado inicial de los alumnos ejecutantes.
3. Sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física. Elaboración, planificación y ejecución de los mismos.
4. Análisis y utilización de los parámetros fisiológicos y de entrenamiento (frecuencia cardiaca, volumen, intensidad y tiempo) como medio para la elaboración de programas de actividad física y salud.
5. Análisis e influencia de los hábitos sociales positivos y negativos en la salud y calidad de vida.

6. Aprendizaje y ejecución de diferentes técnicas de relajación y actividad física relacionadas con el equilibrio psicofísico.
7. Utilización de las Nuevas Tecnologías como medio de conocimiento y ampliación de aspectos teórico-prácticos relacionados con la actividad física y salud.

### **Bloque II: Actividad física, deporte y tiempo libre.**

1. El deporte como fenómeno social y cultural.
2. Desarrollo y mejora de los fundamentos técnicos-tácticos y principios estratégicos de un deporte.
3. Realización de juegos y deportes colectivos o de adversario, con manejo de un implemento.
4. Práctica de actividades y deportes físico-recreativos.
5. Organización y participación en torneos deportivo-recreativos de los diferentes deportes y actividades físico-recreativas practicadas.
6. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio, en las actividades físicas y deportes.
7. Realización de actividades físicas, utilizando la música como soporte y/o apoyo rítmico.
8. Elaboración y representación de una composición individual o colectiva, valorando su capacidad expresiva y de comunicación.
9. Participación en la organización de actividades en la naturaleza como medio para conocer Extremadura y su riqueza natural.
10. Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte.

### **5.3. NIVELES MÍNIMOS DE CONOCIMIENTO Y DESTREZAS**

1. Beneficios para la salud de la práctica regular de actividad física.
2. Adquisición de un nivel mínimo de resistencia
3. Sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física. Elaboración, planificación y ejecución de los mismos.
4. Práctica de actividades y deportes físico-recreativos.
5. Desarrollo y mejora de los fundamentos técnicos-tácticos y principios estratégicos de un deporte o habilidad.
6. Realización de juegos y deportes colectivos o de adversario, con manejo de un implemento.
7. Elaboración y representación de una composición individual o colectiva, valorando su capacidad expresiva y de comunicación, con un nivel técnico adecuado.
- 8.- Realización de coreografías con cariocas.

## 5.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

1º BACH 1º B

## 5.5. METODOLOGÍA

Las líneas metodológicas utilizadas son muy similares a las que venimos trabajando en la ESO, con la salvedad de que son menos directivas y con ello fomentamos la independencia y autonomía de los alumnos.

Impartimos las clases los dos profesores juntos a los dos grupos, así podemos atender a más niveles de destrezas, también fomentamos el trabajo en grupo y equilibramos la enorme diferencia de alumnos entre ambos grupos. Por otro lado nos permite ser más flexibles en la temporalización y optimizamos la utilización de los espacios.

Además conseguimos un mayor nivel de especialización en cada unidad, pues cada profesor se centra en las unidades que más domina permitiendo así que ambos se enriquezcan de los conocimientos del otro.

También vamos a fomentar el trabajo fuera del centro en zonas o espacios naturales. Por otro lado, se les va a exigir un mayor trabajo en grupo y cooperación entre ellos.

La diferencia fundamental con la ESO radica en que obligaremos a los alumnos a preparar e impartir alguna sesión durante el curso.

## 5.6. USO DE LAS TICS

En la elaboración de trabajos se les exigirá que los entreguen en soporte informático, que investiguen en la red para la elaboración de los mismos y aporten las referencias bibliográficas consultadas.

Además prepararemos algunas sesiones específicas en algunas unidades didácticas utilizando los ordenadores y la red.

## 5.7. EDUCACIÓN EN VALORES Y EJERCICIO DE CIUDADANÍA DEMOCRÁTICA

Trabajamos de manera específica la adquisición de un estilo de vida saludable, evitando comportamientos como el consumo de tóxicos y fomentando la correcta alimentación y la práctica de actividad física

Este curso nos vamos a centrar en el respeto a los mayores y a los espacios naturales

## 5.8.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### 1. Utilizar las pruebas de valoración de la condición física, realizadas de una manera autónoma, como medio de control de la salud y el estado de forma.

Mediante este criterio se pretende comprobar que el alumnado sea capaz de evaluar su estado inicial de condición física, fundamentalmente en aquellas capacidades físicas directamente relacionada con la salud, así como planificar un control de su propio programa de actividad física y salud.

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

Con este criterio se valorará la capacidad del alumnado de planificar un programa de actividad física utilizando los componentes del entrenamiento (carga, volumen e intensidad), ejecutando dicho programa de manera activa durante las sesiones de educación física para la puesta en marcha del mismo.

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

Se pretende con este criterio que el alumnado tome conciencia de las diversas posibilidades que el centro y su entorno cercano ofrece para la práctica y organización de actividades físicas con especial atención a la responsable utilización del espacio, material y normas establecidas.

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

El alumnado deberá demostrar una capacidad adecuada en la resolución de situaciones motrices planteadas en la práctica del deporte seleccionado, utilizando aspectos técnico-tácticos y estratégicos.

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

Con este criterio se trata de comprobar que los alumnos han participado activamente en el diseño y ejecución de composiciones corporales individuales o colectivas, valorando la originalidad, expresividad y/o capacidad de seguir el ritmo de la música y respetando las diferencias individuales.

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

Se trata de participar y organizar una actividad en el medio natural, preferentemente dentro de la comunidad extremeña, para favorecer el conocimiento de la misma, respetando el medio ambiente, fomentando su conservación y valorando todos los aspectos necesarios para su realización.

## **5.9. PROCEDIMIENTOS PARA LA RECUPERACIÓN DENTRO DEL PROPIO CURSO**

Se harán exámenes de recuperación de los contenidos teóricos y prácticos suspensos en las evaluaciones anteriores

Los alumnos que no asisten a clase irán al examen final, sin embargo aquellos que asistan con regularidad y suspendan, se les evaluará a final de curso, simplemente de aquellos contenidos que no hayan superado.

## **5.10. PROCEDIMIENTOS PARA LA RECUPERACIÓN DE PENDIENTES (ALUMNOS EN 2º DE BACHILLERATO)**

El procedimiento de evaluación para alumnos con la asignatura pendiente se centra en alumnos que cursan 2º de Bachillerato y tienen la E.F de 1º de Bachillerato suspensa.

Para estos alumnos damos la posibilidad de que aprueben la asignatura por dos vías diferentes:

1. A través de exámenes parciales en cada trimestre: En la que los alumnos realizarán un examen de los contenidos que se han trabajado en ese trimestre, tanto teóricos como prácticos.  
Se hará una media ponderada de las pruebas prácticas, trabajos y exámenes teóricos que haga. Y esa media se hará en cada evaluación teniendo en cuenta las evaluaciones anteriores. Es decir, en la segunda evaluación se hará una media de los resultados de la primera y de los de la segunda.
2. A través de un examen final global: En la que se hará un examen dividido en dos partes: pruebas prácticas, y preguntas teóricas de todas las unidades didácticas trabajadas durante el curso pero seleccionando, sólo algunas pruebas de cada unidad (las que se considere más relevantes), en vez de hacerlas todas.

Los alumnos podrían coger la primera opción y si no aprueban tener la posibilidad de presentarse a la segunda opción. También podrán decidir coger solamente la segunda opción y no presentarse por parciales.

Como se puede dar la circunstancia de que algún alumno no pueda realizar las pruebas prácticas en su totalidad o de forma parcial, por algún tipo de enfermedad o discapacidad proponemos dos sistemas de evaluación diferente:

- A. Aquellos que no tienen ningún tipo de “discapacidad física” y no necesitan adaptación: Realizarán todas las pruebas prácticas.
- B. Aquellos que tienen alguna enfermedad o discapacidad: En función del informe médico que presente, se le reducirán o adaptarán las pruebas, y se incrementarán los trabajos teóricos. La ponderación será diferente a la de los que no necesitan adaptación

**SISTEMA DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN POR TRIMESTRES**

| <b>EVAL</b> | <b>SIN ADAPTACIÓN</b>   |               | <b>CON ADAPTACIÓN</b>  |               |
|-------------|---|---------------|--|---------------|
|             | <b>ACTIVIDAD</b>  | <b>PUNTOS</b> | <b>ACTIVIDAD</b>   | <b>PUNTOS</b> |
| <b>1ª</b>   | <b>Ex teórico condición física</b>  | <b>5</b>      | <b>Ex teórico condición física</b>   | <b>7</b>      |
|             | <b>Prueba de resistencia 1900 m</b>   | <b>5</b>      | <b>Trabajo de los sistemas de entrenamiento de la resistencia y examen oral del mismo</b>  | <b>3</b>      |
| <b>2ª</b>   | <b>Expresión corporal<br/>Monólogo con música de 15 minutos (incluye el proyecto)</b> | <b>6</b>      | <b>Expresión corporal<br/>Monólogo con música de 15 minutos (evitar los bailes y movimientos que no pueda hacer) (incluye el proyecto)</b> | <b>6</b>      |
|             | <b>5 pruebas de frisbee</b>   | <b>4</b>      | <b>Las pruebas de frisbee que pueda hacer</b>  | <b>4</b>      |
| <b>3ª</b>   | <b>Examen práctico de cariocas individual</b>   | <b>2,5</b>    | <b>Examen práctico de cariocas individual</b>  | <b>3</b>      |
|             | <b>Examen práctico de cariocas por grupos (incluye proyecto)</b>                      | <b>2,5</b>    | <b>Examen práctico de cariocas por grupos (incluye proyecto)</b>   | <b>3</b>      |
|             | <b>Examen práctico de tenis (4 pruebas, 3 de peloteo y 1 de habilidad)</b>            | <b>5</b>      | <b>Trabajo sobre el reglamento y los principales campeonatos de tenis y examen oral del mismo</b>  | <b>4</b>      |

**SISTEMA DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN FINAL**

|                       | <b>SIN ADAPTACIÓN</b>   |               | <b>CON ADAPTACIÓN</b>   |               |
|-----------------------|---|---------------|---|---------------|
|                       | <b>ACTIVIDAD</b>  | <b>PUNTOS</b> | <b>ACTIVIDAD</b>  | <b>PUNTOS</b> |
| <b>PARTE TEÓRICA</b>  | <b>Ex teórico condición física</b>  | <b>3</b>      | <b>Ex teórico condición física y de tenis</b>   | <b>4</b>      |
| <b>PARTE PRÁCTICA</b> | <b>Prueba de resistencia 1900 m</b>   | <b>2</b>      |   |               |
|                       | <b>Expresión corporal<br/>Monólogo individual o por grupos de 5 minutos sin música (sin proyecto)</b> | <b>2</b>      | <b>Expresión corporal<br/>Monólogo individual o por grupos de 5 minutos sin música (sin proyecto)</b> | <b>2</b>      |
|                       | <b>2 pruebas de frisbee</b>   | <b>1</b>      | <b>2 pruebas de frisbee (evitar las que no pueda hacer)</b>   | <b>2</b>      |
|                       | <b>Examen práctico de cariocas individual</b>   | <b>1</b>      | <b>Examen práctico de cariocas individual</b>   | <b>2</b>      |
|                       | <b>1 prueba de peloteo de tenis</b>   | <b>1</b>      |   |               |

**6.- TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS**

|            | PRIMERA EVALUACIÓN  | SEGUNDA EVALUACIÓN  | TERCERA EVALUACIÓN  |
|------------|---|---|---|
| 1º ESO     | <b>HABILIDADES GIMNÁSTICAS 1</b><br>CONDICIÓN FÍSICA 1/<br>ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN | JUEGOS PREDEPORTIVOS<br><b>MALABARES</b><br><b>COMBA</b>                          | <b>PREPARACIÓN INTERCENTROS</b><br>PATINES<br>BÉISBOL<br>FRISBEE<br><b>AERÓBIC</b>              |
| 2º ESO     | <b>HABILIDADES GIMNÁSTICAS 2</b><br>ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN<br>CONDICIÓN FÍSICA 2  | TENIS<br><b>EXPRESIÓN CORPORAL 2</b><br><b>SALTOS PLINTO</b>                      | <b>PREPARACIÓN INTERCENTROS</b><br>BALONMANO<br>INDIACA<br><b>DIÁBOLO 1</b><br><b>CABUYERÍA</b> |
| 3º ESO     | <b>EXPRESIÓN CORPORAL 1</b><br>CONDICIÓN FÍSICA 3 Y<br>ANATOMÍA                     | <b>PREPARACIÓN VUELTA AL BALUARTE</b><br>ATLETISMO CARRERAS<br><b>ACROSPORT 1</b> | <b>PREPARACIÓN INTERCENTROS</b><br>BALONCESTO<br><b>COMBA</b><br><b>DIABOLO 2</b>               |
| 4º ESO     | <b>CONDICIÓN FÍSICA 4</b><br>ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN<br><b>PLAY BACK</b>           | <b>PREPARACIÓN VUELTA AL BALUARTE</b><br><b>ACROSPORT 2</b><br>FÚTBOL             | <b>PREPARACIÓN INTERCENTROS</b><br>VOLEIBOL<br>ATLETISMO LANZAM                                 |
| 1º BTO     | FRISBEE<br>CONDICIÓN FÍSICA 5<br>ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN                           | <b>PREPARACIÓN VUELTA AL BALUARTE</b><br><b>MUSICAL</b>                           | <b>CARIOCAS</b><br><b>DIABOLO 3</b><br>TENIS 2  |
| ELIMINADAS |   |   |   |

**UNIDADES DIDÁCTICAS ELIMNADAS****UNIDADES QUE DEPENDEN DE LA TEMPORALIZACIÓN**

Como sólo tenemos una instalación cubierta tenemos que repartirnos los espacios. Hemos determinado lo siguiente:

3-1      4-1      1-1      2-1      2-2

|                 | PRIMER TRIMESTRE |           | SEGUNDO TRIMESTRE |           | 3º TRIM        |
|-----------------|------------------|-----------|-------------------|-----------|----------------|
|                 | Sept.-Oct        | Nov.-Dic. | Ene – Feb         | Mar – Abr | Mayo - Junio   |
| 1º ESO A y C    | Pista            | Gimnasio  | Pista             | Gimnasio  | Pista/Gimnasio |
| 1º ESO D y COMP | Pista            | Gimnasio  | Pista             | Gimnasio  | Pista/Gimnasio |
| 2º ESO C/COMP   | Pista            | Gimnasio  | Pista             | Gimnasio  | Pista/Gimnasio |
| 1º ESO B        | Gimnasio         | Pista     | Gimnasio          | Pista     | Gimnasio/Pista |
| 2º ESO A,B      | Gimnasio         | Pista     | Gimnasio          | Pista     | Gimnasio/Pista |
| 3º ESO          | Gimnasio         | Pista     | Gimnasio          | Pista     | Gimnasio/Pista |
| 4º ESO          | Gimnasio         | Pista     | Gimnasio          | Pista     | Gimnasio/Pista |
| 1º BACH         | Gimnasio         | Pista     | Gimnasio          | Pista     | Gimnasio/Pista |

**Cambios:**

**1ª evaluación: Lunes 3 Noviembre**

**2ª evaluación: Lunes**

**Este año hemos vuelto a trasladar las unidades didácticas de Condición física de Resistencia a la 1ª evaluación en los cursos 3º ESO y 1º Bachillerato, para que coincida con la Carrera Popular “Vuelta al Baluarte”, y los alumnos puedan correrla (la mayoría de ellos por primera vez), en buenas condiciones para terminarla.**

## **7.- LÍNEAS METODOLÓGICAS GENERALES**

La metodología a utilizar dependerá de los siguientes aspectos:

- Curso: Nivel, nº de alumnos (ratio chicos-chicas)
- Nivel inicial de los alumnos
- Conocimientos previos
- Dificultad de los contenidos
- Instalaciones y material del que disponemos

Nuestro objetivo es la emancipación del alumno, que la participación del profesor en las clases sea lo menos notoria posible, que los alumnos sean partícipes de su propio aprendizaje. Incluso que ellos mismos realicen roles de profesor. También pretendemos individualizar al máximo la enseñanza. Así como incrementar el tiempo útil de práctica en las sesiones.

En este curso escolar nos hemos propuesto, siguiendo las directrices del equipo directivo fomentar la lectura, el estudio y el trabajo en casa, así como el silencio durante las clases. Además de mejorar la actitud hacia los diferentes idiomas. Todo esto lo haremos obligando a que los alumnos hagan trabajos en casa, de cada una de las unidades.

### **CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

Utilizaremos estilos de enseñanza más tradicionales, como la modificación del mando directo y la asignación de tareas, pues en este bloque las actividades están muy preestablecidas y no queremos correr el riesgo de lesiones innecesarias.

En el **primer ciclo** de la ESO trabajaremos la Condición Física a través de formas jugadas, utilizando estilos como el “Descubrimiento guiado” o la “Resolución de problemas”.

En el **segundo ciclo y bachillerato** trabajaremos los sistemas de entrenamiento de la Condición Física, por lo tanto utilizaremos estilos de enseñanza más clásicos, como son la “Modificación del mando directo” y la “Asignación de tareas”.

Tras la construcción del nuevo corredor del Rivilla-Calamón, la cercanía al centro, vamos a utilizar este espacio para trabajar la condición física durante todo el curso. Conseguimos así que la actividad sea mucho más motivante y además fomentar el uso del parque para realizar actividad física en su tiempo de ocio extraescolar.

### **HABILIDADES ESPECÍFICAS: JUEGOS Y DEPORTES**

En el primer ciclo trabajaremos con estilos de enseñanza más abiertos, como la resolución de problemas o el descubrimiento guiado, sobre todo en el primer curso.

En el segundo ciclo y en Bachillerato utilizaremos estilos de enseñanza como la “Enseñanza recíproca”.



## ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

Utilizaremos estilos de enseñanza Clásicos, para poder controlar a los alumnos en las actividades que realicen, fundamentalmente si se realizan fuera del centro.

## EXPRESIÓN CORPORAL

En este bloque utilizaremos estilos Creativos, pues pretendemos fomentar la creatividad y la improvisación, así como la representación y expresión lo más participativa posible, colaborando los alumnos en las escenificaciones ya sean con o sin ritmo.

### 8.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los dos profesores del departamento estamos continuamente coordinados y trabajamos en la misma línea, siempre cooperando entre nosotros e incluso ayudándonos para mejorar cada día en nuestra labor docente. Tan sólo tenemos una gran diferencia a la hora de evaluar puesto utilizamos herramientas distintas, aunque trabajemos con los mismos valores para los aspectos conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Emilia Barrera utiliza un método tradicional, con una escala de 10 puntos que se reparten en los tres apartados que se trabajan.

Luis Gonzalo Córdoba sin embargo utiliza una estrategia más innovadora con un sistema de puntos como queda explicado posteriormente.

En función de cada nivel educativo, vamos a dar un valor distinto a los aspectos conceptuales, procedimentales y actitudinales tal y como queda reflejado en la siguiente tabla:  
Sin embargo, son simplemente una referencia, pudiendo modificarse en cada unidad didáctica teniendo en cuenta las características de la misma. Además existirán contenidos que habrá que superar obligatoriamente para aprobar la asignatura.

| CURSO      | ASISTENCIA Y ESFUERZO<br>(ACTITUDES) |                    | ASEO<br>(ACTITUDES) |        | TEÓRICO +<br>TRABAJOS<br>(CONCEPTOS) |        | PRÁCTICO<br>(PROCEDIMIENTOS) |        |
|------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------|--------|--------------------------------------|--------|------------------------------|--------|
|            | % ANUAL                              | MÍNIMO             | % ANUAL             | MINIMO | % ANUAL                              | MÍNIMO | % ANUAL                      | MÍNIMO |
| 1º ESO     | 20,00%                               | 4+4+4=12<br>FALTAS | 10,00%              | -      | 20,00%                               | -      | 50,00%                       | -      |
| 2º ESO     | 10,00%                               | 4+4+4=12<br>FALTAS | 10,00%              | -      | 20,00%                               | -      | 60,00%                       | 50,00% |
| 3º ESO     | 10,00%                               | 4+4+4=12<br>FALTAS | 10,00%              | -      | 20,00%                               | 50,00% | 60,00%                       | 50,00% |
| 4º ESO     | 10,00%                               | 4+4+4=12<br>FALTAS | 10,00%              | -      | 20,00%                               | 50,00% | 60,00%                       | 50,00% |
| 1º<br>BACH | 10,00%                               | 4+4+4=12<br>FALTAS | 10,00%              | -      | 20,00%                               | 50,00% | 60,00%                       | 50,00% |

Los aspectos **conceptuales** se valorarán con exámenes teóricos de las distintas unidades didácticas, y con trabajos relacionados con el tema que se haya trabajado.

En los **procedimentales** se valorarán las pruebas de carácter práctico de cada unidad y la observación directa diaria por parte del profesor.

En los aspectos **actitudinales** se valorará: el comportamiento, el esfuerzo diario en las clases, la participación, el cuidado y uso que se haga del material y el aseo después de la práctica (será obligatorio cambiarse de camiseta después de todas las sesiones prácticas, excepto cuando la clase sea a última hora).

La asistencia a las clases es obligatoria. Puesto que la asignatura tiene un carácter fundamentalmente práctico y actitudinal, donde se tiene muy en cuenta el esfuerzo en mejorar las prácticas que se proponen, aquellos alumnos que tengan más de 4 faltas injustificadas en una evaluación, ésta quedará suspensa. En el momento que tenga más de 12 faltas sin justificar perderán el derecho a la evaluación continua, debiendo ir directamente a la prueba extraordinaria de septiembre.

Para aprobar el curso y cada evaluación los criterios serán los siguientes en función del nivel:

**1º ESO:** Se hará la nota media del total de los resultados obtenidos en cada apartado ponderando su valor porcentual.

**2º ESO:** El sistema de evaluación es igual que en primero, con la diferencia de que el alumno debe conseguir un 50% de la calificación en el apartado procedimental (Este 50% será el promedio de todos los contenidos procedimentales evaluados hasta ese momento. Ej: En la segunda evaluación se hará el promedio de los resultados de la 1ª y la 2ª evaluación, y el alumno deberá obtener como mínimo un 50%).

**3º ESO, 4º ESO y BACHILLERATO:** El sistema de evaluación es igual que en primero, con la diferencia de que el alumno debe conseguir además un 50% de la calificación en el apartado conceptual (Este 50% será el promedio de todos los contenidos conceptuales evaluados hasta ese momento. Ej: En la segunda evaluación se hará el promedio de los resultados de la 1ª y la 2ª evaluación, y el alumno deberá obtener como mínimo un 50%).

Debido al elevado porcentaje de alumnos que no traen regularmente el material específico para la asignatura (libreta, ropa y zapatillas deportivas adecuadas y aseo completo). Con el objeto de la mejora de la calidad de enseñanza/aprendizaje, siguiendo la filosofía y los acuerdos tomados en Claustro sobre la obligatoriedad de traer el material escolar. A partir del tercer día, en cada evaluación, que un alumno no traiga la libreta o los ejercicios o la ropa deportiva, será sancionado con una derivación al “Aula de Convivencia”, y si continua con la misma actitud se le pondrá un parte de disciplina, lo mismo ocurrirá con el aseo, aunque en este caso esta medida se tomará a partir del cuarto día.

#### **SISTEMA DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN QUE UTILIZARÁ LUIS GONZALO CÓRDOBA CARO**

En la modificación de los contenidos mínimos del currículo oficial para el territorio de la Junta de Extremadura se expresan diferenciados los tres tipos de contenidos: conceptos, procedimientos y actitudes, nos parece, sin embargo, un buen sistema, por lo educativo que tiene, dar la calificación de la asignatura de forma porcentual basándose en los mismos.

He diseñado un sistema de evaluación y calificación que pensamos será motivante y novedoso para los alumnos, lo he denominado SIEIEF (Sistema Informatizado de Evaluación Integral en Educación Física). Está basado en una economía de fichas, es un sistema de puntos en el que los conceptos, los procedimientos y las actitudes tienen un valor porcentual, el cual variará en función del curso y de los contenidos a impartir, así como de la metodología a seguir.

Ej: El alumno al final del curso deberá sumar, al menos, 5000 puntos para superar los objetivos del área, pudiendo obtener, como máximo 11000 puntos, aunque con 10000 ya

obtendría el 100%, pues los 1000 puntos restantes son extras. El resto de notas se obtendrían a través de una media aritmética entre estos valores.

Para lograr sumar puntos, hemos dividido las puntuaciones en 8 apartados que serán los **PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN**, para que sea más fácil de comprender por parte de los alumnos:

- ACTITUDINALES:
  - ASISTENCIA A CLASE
  - HIGIENE
  - ACTITUD
- CONCEPTUALES:
  - EXÁMENES TEÓRICOS
  - TRABAJOS OBLIGATORIOS
  - TRABAJOS VOLUNTARIOS
- PROCEDIMENTALES:
  - PRUEBAS PRÁCTICAS
  - PRUEBAS FÍSICAS
- TRABAJOS DE RECUPERACIÓN (PARA LOS ALUMNOS CON N.E.E.)

Los valores de cada uno de ellos aparecen reflejados en las siguientes tablas, pudiendo comprobar que son diferentes en cada curso, en función de los contenidos y la metodología a impartir.

|    |  |                               |                       |              |         |         |                       |
|----|--|-------------------------------|-----------------------|--------------|---------|---------|-----------------------|
| 50 | DISTRIBUCIÓN GENERAL DE PUNTOS PARA TODO EL CURSO  |                               |                       |              |         |         |                       |
|    | AHORA VAMOS A DARLE UN VALOR A CADA UNO DE LOS APARTADOS   |                               |                       |              |         |         |                       |
| 20 | ELIGE COMO QUIERES VALORAR CADA UNO DE LOS APARTADOS (ESCRIBE "SI" EN LA OPCIÓN QUE DESEES UTILIZAR) |                               |                       |              |         |         |                       |
|    |  | <div>FIJO</div> <div>SI</div> | <div>PORCENTUAL</div> |              |         |         |                       |
| 20 | APARTADOS  | VALOR                         |                       |              |         |         | PUNT MAXIMA DEL CURSO |
|    |  |                               | ANUAL                 | EVALUACIONES |         |         |                       |
|    |  | TIPO                          | PUNTOS TODO EL CURSO  | 1º EVAL      | 2º EVAL | 3º EVAL | 10000                 |
|    | ASISTENCIA   | FIJO                          | 1000                  | 350          | 350     | 300     | CORRECTO              |
| 20 | HIGIENE  | FIJO                          | 1000                  | 350          | 350     | 300     | CORRECTO              |
|    | EXÁMENES TEÓRICOS  | FIJO                          | 1000                  | 500          | 250     | 250     | CORRECTO              |
| 20 | PRUEBAS PRÁCTICAS  | FIJO                          | 6000                  | 2000         | 2000    | 2000    | CORRECTO              |
|    | PRUEBAS FÍSICAS  | FIJO                          |                       |              |         |         |                       |
| 20 | TRABAJOS OBLIGATORIOS  | FIJO                          | 1000                  | 400          | 300     | 300     | CORRECTO              |
|    | SUMATORIO  | FIJO                          | 10000<br>CORRECTO     | 3600         | 3250    | 3150    | CORRECTO              |
| 20 |  |                               |                       |              |         |         |                       |
|    | TRABAJOS VOLUNTARIOS   | FIJO                          | 1000                  | 400          | 300     | 300     | CORRECTO              |
|    | TRABAJOS RECUPERACIÓN  | FIJO                          | 2000                  | 700          | 700     | 600     | CORRECTO              |

| DISTRIBUCIÓN GENERAL DE PUNTOS PARA TODO EL CURSO  |                      |      |                   |         |         |         |                                |
|--|----------------------|------|-------------------|---------|---------|---------|--------------------------------|
| AHORA VAMOS A DARLE UN VALOR A CADA UNO DE LOS APARTADOS   |                      |      |                   |         |         |         |                                |
| ELIGE COMO QUIERES VALORAR CADA UNO DE LOS APARTADOS (ESCRIBE "SI" EN LA OPCIÓN QUE DESEES UTILIZAR) |                      |      |                   |         |         |         |                                |
|  | APARTADOS            | TIPO | VALOR             |         |         |         | PUNT MAXIMA DEL CURSO<br>10000 |
|  |                      |      | ANUAL             | 1º EVAL | 2º EVAL | 3º EVAL |                                |
| 3º ESO   | ASISTENCIA           | FIJO | 1000              | 350     | 350     | 300     | CORRECTO                       |
|  | HIGIENE              | FIJO | 1000              | 350     | 350     | 300     | CORRECTO                       |
| 3º ESO   | EXÁMENES TEÓRICOS    | FIJO | 1000              | 400     | 300     | 300     | CORRECTO                       |
|  | PRUEBAS PRÁCTICAS    | FIJO | 4500              | 1200    | 1700    | 1600    | CORRECTO                       |
| 3º ESO   | PRUEBAS FÍSICAS      | FIJO | 1500              |         |         |         |                                |
|  | TRABAJO OBLIGATORIOS | FIJO | 1000              | 350     | 350     | 300     | CORRECTO                       |
| 3º ESO   | SUMATORIO            | FIJO | 10000<br>CORRECTO | 2650    | 3050    | 2800    | CORRECTO                       |
|  | TRABAJO VOLUNTARIOS  | FIJO | 1000              | 350     | 350     | 300     | CORRECTO                       |
| 3º ESO   | TRABAJO RECUPERACIÓN | FIJO | 2000              | 700     | 700     | 600     | CORRECTO                       |
|  |                      |      |                   |         |         |         |                                |

| DISTRIBUCIÓN GENERAL DE PUNTOS PARA TODO EL CURSO  |                      |      |                   |         |         |         |                                |
|--|----------------------|------|-------------------|---------|---------|---------|--------------------------------|
| AHORA VAMOS A DARLE UN VALOR A CADA UNO DE LOS APARTADOS   |                      |      |                   |         |         |         |                                |
| ELIGE COMO QUIERES VALORAR CADA UNO DE LOS APARTADOS (ESCRIBE "SI" EN LA OPCIÓN QUE DESEES UTILIZAR) |                      |      |                   |         |         |         |                                |
|  | APARTADOS            | TIPO | VALOR             |         |         |         | PUNT MAXIMA DEL CURSO<br>10000 |
|  |                      |      | ANUAL             | 1º EVAL | 2º EVAL | 3º EVAL |                                |
| 4º ESO   | ASISTENCIA           | FIJO | 1000              | 350     | 350     | 300     | CORRECTO                       |
|  | HIGIENE              | FIJO | 1000              | 350     | 350     | 300     | CORRECTO                       |
| 4º ESO   | EXÁMENES TEÓRICOS    | FIJO | 1000              | 400     | 300     | 300     | CORRECTO                       |
|  | PRUEBAS PRÁCTICAS    | FIJO | 4500              | 800     | 1500    | 2200    | CORRECTO                       |
| 4º ESO   | PRUEBAS FÍSICAS      | FIJO | 1500              |         |         |         |                                |
|  | TRABAJO OBLIGATORIOS | FIJO | 1000              | 350     | 350     | 300     | CORRECTO                       |
| 4º ESO   | SUMATORIO            | FIJO | 10000<br>CORRECTO | 2250    | 2850    | 3400    | CORRECTO                       |
|  | TRABAJO VOLUNTARIOS  | FIJO | 1000              | 350     | 350     | 300     | CORRECTO                       |
| 4º ESO   | TRABAJO RECUPERACIÓN | FIJO | 2000              | 700     | 700     | 600     | CORRECTO                       |
|  |                      |      |                   |         |         |         |                                |

# PUNTUACION

|                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| PROFESOR/A              | LUIS GONZALO CORDOBA CARO |
| ASIGNATURA/DEPARTAMENTO | E.F.                      |
| CENTRO                  | IES "SANROQUE"            |
| CURSO                   | 2014,2015                 |

AYUDA

## 2º ESO

| 1ª EVALUACIÓN | 2ª EVALUACIÓN | 3ª EVALUACIÓN | FINAL | OBIGATORIOS | EVALUACIONES | SEMESTRO | VOLENTARIOS | TOTAL EVALUACIONES | SEMESTRO TOTAL | RECUPERACIÓN | PUNTAJE DE HÍMNO PARA EMPEZAR EXAMEN |
|---------------|---------------|---------------|-------|-------------|--------------|----------|-------------|--------------------|----------------|--------------|--------------------------------------|
| 0             | 0             | 0             | 0     | 0           | 0            | 0        | 10000       | 10000              | 10000          | 2000         | 5000                                 |
| 360           | 1             | 685           | 1     | 1000        | 1            | 1000     | 1           | 400                | 4000           | 1            | 700                                  |
| 720           | 2             | 1370          | 2     | 2000        | 2            | 2000     | 2           | 300                | 3550           | 2            | 700                                  |
| 1080          | 3             | 2055          | 3     | 3000        | 3            | 3000     | 3           | 300                | 3450           | 3            | 600                                  |
| 1440          | 4             | 2740          | 4     | 4000        | 4            | 4000     | 4           | 300                | 3450           | 4            | 5000                                 |
| 1800          | 5             | 3425          | 5     | 5000        | 5            | 5000     | 5           | 10000              | CORRECTO       | CORRECTO     | CORRECTO                             |
| 2160          | 6             | 4110          | 6     | 6000        | 6            | 6000     | 6           |                    |                |              |                                      |
| 2520          | 7             | 4795          | 7     | 7000        | 7            | 7000     | 7           |                    |                |              |                                      |
| 2880          | 8             | 5480          | 8     | 8000        | 8            | 8000     | 8           |                    |                |              |                                      |
| 3240          | 9             | 6165          | 9     | 9000        | 9            | 9000     | 9           |                    |                |              |                                      |
| 3600          | 10            | 6850          | 10    | 10000       | 10           | 10000    | 10          |                    |                |              |                                      |

## 3º ESO

| 1ª EVALUACIÓN | 2ª EVALUACIÓN | 3ª EVALUACIÓN | FINAL | OBIGATORIOS | EVALUACIONES | SEMESTRO | VOLENTARIOS | TOTAL EVALUACIONES | SEMESTRO TOTAL | RECUPERACIÓN | PUNTAJE DE HÍMNO PARA EMPEZAR EXAMEN |
|---------------|---------------|---------------|-------|-------------|--------------|----------|-------------|--------------------|----------------|--------------|--------------------------------------|
| 0             | 0             | 0             | 0     | 0           | 0            | 0        | 10000       | 10000              | 10000          | 2000         | 5000                                 |
| 415           | 1             | 720           | 1     | 1000        | 1            | 1000     | 1           | 350                | 4500           | 1            | 700                                  |
| 830           | 2             | 1440          | 2     | 2000        | 2            | 2000     | 2           | 350                | 3400           | 2            | 550                                  |
| 1245          | 3             | 2160          | 3     | 3000        | 3            | 3000     | 3           | 300                | 3100           | 3            | 600                                  |
| 1660          | 4             | 2880          | 4     | 4000        | 4            | 4000     | 4           | 10000              | CORRECTO       | CORRECTO     | CORRECTO                             |
| 2075          | 5             | 3600          | 5     | 5000        | 5            | 5000     | 5           |                    |                |              |                                      |
| 2490          | 6             | 4320          | 6     | 6000        | 6            | 6000     | 6           |                    |                |              |                                      |
| 2905          | 7             | 5040          | 7     | 7000        | 7            | 7000     | 7           |                    |                |              |                                      |
| 3320          | 8             | 5760          | 8     | 8000        | 8            | 8000     | 8           |                    |                |              |                                      |
| 3735          | 9             | 6480          | 9     | 9000        | 9            | 9000     | 9           |                    |                |              |                                      |
| 4150          | 10            | 7200          | 10    | 10000       | 10           | 10000    | 10          |                    |                |              |                                      |

## 4º ESO

| 1ª EVALUACIÓN | 2ª EVALUACIÓN | 3ª EVALUACIÓN | FINAL | OBIGATORIOS | EVALUACIONES | SEMESTRO | VOLENTARIOS | TOTAL EVALUACIONES | SEMESTRO TOTAL | RECUPERACIÓN | PUNTAJE DE HÍMNO PARA EMPEZAR EXAMEN |
|---------------|---------------|---------------|-------|-------------|--------------|----------|-------------|--------------------|----------------|--------------|--------------------------------------|
| 0             | 0             | 0             | 0     | 0           | 0            | 0        | 10000       | 10000              | 10000          | 2000         | 5000                                 |
| 375           | 1             | 660           | 1     | 1000        | 1            | 1000     | 1           | 400                | 4000           | 1            | 700                                  |
| 750           | 2             | 1320          | 2     | 2000        | 2            | 2000     | 2           | 350                | 3200           | 2            | 700                                  |
| 1125          | 3             | 1980          | 3     | 3000        | 3            | 3000     | 3           | 300                | 3700           | 3            | 600                                  |
| 1500          | 4             | 2640          | 4     | 4000        | 4            | 4000     | 4           | 10000              | CORRECTO       | CORRECTO     | CORRECTO                             |
| 1875          | 5             | 3300          | 5     | 5000        | 5            | 5000     | 5           |                    |                |              |                                      |
| 2250          | 6             | 3960          | 6     | 6000        | 6            | 6000     | 6           |                    |                |              |                                      |
| 2625          | 7             | 4620          | 7     | 7000        | 7            | 7000     | 7           |                    |                |              |                                      |
| 3000          | 8             | 5280          | 8     | 8000        | 8            | 8000     | 8           |                    |                |              |                                      |
| 3375          | 9             | 5940          | 9     | 9000        | 9            | 9000     | 9           |                    |                |              |                                      |
| 3750          | 10            | 6600          | 10    | 10000       | 10           | 10000    | 10          |                    |                |              |                                      |

## 1º BACH

| 1ª EVALUACIÓN | 2ª EVALUACIÓN | 3ª EVALUACIÓN | FINAL | OBIGATORIOS | EVALUACIONES | SEMESTRO | VOLENTARIOS | TOTAL EVALUACIONES | SEMESTRO TOTAL | RECUPERACIÓN | PUNTAJE DE HÍMNO PARA EMPEZAR EXAMEN |
|---------------|---------------|---------------|-------|-------------|--------------|----------|-------------|--------------------|----------------|--------------|--------------------------------------|
| 0             | 0             | 0             | 0     | 0           | 0            | 0        | 10000       | 10000              | 10000          | 2000         | 5000                                 |
| 420           | 1             | 690           | 1     | 1000        | 1            | 1000     | 1           | 400                | 4600           | 1            | 700                                  |
| 840           | 2             | 1380          | 2     | 2000        | 2            | 2000     | 2           | 200                | 2900           | 2            | 700                                  |
| 1260          | 3             | 2070          | 3     | 3000        | 3            | 3000     | 3           | 300                | 3500           | 3            | 600                                  |
| 1680          | 4             | 2760          | 4     | 4000        | 4            | 4000     | 4           | 10000              | CORRECTO       | CORRECTO     | CORRECTO                             |
| 2100          | 5             | 3450          | 5     | 5000        | 5            | 5000     | 5           |                    |                |              |                                      |
| 2520          | 6             | 4140          | 6     | 6000        | 6            | 6000     | 6           |                    |                |              |                                      |
| 2940          | 7             | 4830          | 7     | 7000        | 7            | 7000     | 7           |                    |                |              |                                      |
| 3360          | 8             | 5520          | 8     | 8000        | 8            | 8000     | 8           |                    |                |              |                                      |
| 3780          | 9             | 6210          | 9     | 9000        | 9            | 9000     | 9           |                    |                |              |                                      |
| 4200          | 10            | 6900          | 10    | 10000       | 10           | 10000    | 10          |                    |                |              |                                      |

## 9.- PLANTEAMIENTO DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Partimos de la base de que cada alumno/a es "un mundo". Por eso, intentamos que el aprendizaje sea individualizado. Por ello siempre tendemos a utilizar estilos de enseñanza menos directivos, agrupando a los alumnos por niveles e intereses.

Generalmente a lo largo del curso, nos encontramos con estos tipos de alumnos:  
Aquellos que se ajustan a las exigencias del programa.

Alumnos asmáticos –más frecuentes año tras año-, y algunos problemas cardiovasculares: les controlamos diariamente y no les exigimos que trabajen a la misma intensidad. Intentamos que ellos mismos se regulen y sepan el ritmo de trabajo que tienen que llevar. Generalmente siguen la programación sin adaptaciones significativas.

Alumnos para los que supone una gran dificultad el programa (más bien en su aspecto conceptual), son los alumnos calificados como ACNEE: **reducimos el contenido conceptual valorando muy positivamente su trabajo y esfuerzo diario, así como la participación e integración dentro de la clase.** A tal efecto hemos comprado libros de fichas de 4º, 5º y 6º de primaria, para dar una alternativa a la parte teórica.

Alumnos que están muy por encima del resto de sus compañeros: haremos actividades de ampliación de los contenidos.

Las adaptaciones se harán teniendo en cuenta las siguientes opciones:

- La asistencia a clase es obligatoria (y se valora el trabajo de cada sesión).
- Deberá presentar un certificado médico oficial donde se especifique la lesión o limitación física que padece, así como los ejercicios indicados y contraindicados.
- Variar (incrementando o disminuyendo, o incluso eliminando) el valor de los contenidos conceptuales.
- Eliminar la parte práctica del área para la cual el alumno se halle completamente imposibilitado.
- Desarrollar un programa de ejercicios individualizado.

La antigua situación del “exento” en E.F. desaparece, por lo que se nos obliga a hacer una modificación del currículo en función de las características individuales de aquellos alumnos que lo precisen.

Los alumnos con necesidades educativas especiales serán objeto de un seguimiento pormenorizado del profesor, en lo que se refiere a la realización de las tareas prácticas. Se realizarán adaptaciones no significativas para aquellos alumnos que lo necesiten por presentar alguna dificultad en su proceso de aprendizaje.

Los alumnos que empiecen el curso con alguna lesión, discapacidad o **patología de larga duración**, deberán presentar un Certificado Médico Oficial, en el que se especifique:

La enfermedad o lesión que padece.

Ejercicios contraindicados así como aquellos que le beneficien.

Período de tiempo en el que no puede realizar ejercicio físico.

Estos alumnos no deberán realizar aquellos ejercicios o partes del programa que su médico no considere adecuada, pero sí su contenido teórico. Se le realizará una modificación del currículo, siendo obligatoria su asistencia a clase y teniendo las mismas normas que sus compañeros. Valorando la asistencia a clase, la actitud, pruebas y trabajos teóricos así como el cuaderno de clase, la colaboración con el profesor y con los compañeros.

Los alumnos que sufran alguna lesión o enfermedad de **corta duración**, durante el curso, deberán presentar igualmente el justificante médico donde se indique lo que sí y lo que no puede hacer. Deberá realizar aquellos ejercicios que no estén contraindicados.

## ACTIVIDADES DE REFUERZO Y AMPLIACIÓN

En cada uno de los temas, se desarrollarán actividades que vienen a reforzar todos aquellos vacíos o dudas, propios de cada alumno/a. En ellas, intentamos dar con la clave para apoyar lo aprendido. Con estas actividades y algunas más diseñadas “ex profeso” para cada caso, se intentará fomentar *la 3ª sesión de E.F. de la semana* que complementa las dos oficiales. Se intentará que la hagan otro día extra en un parque cercano, en una instalación deportiva o en el mismo centro en horario no lectivo.

Después de haber evaluado el nivel de competencia curricular de los alumnos, adaptaremos libros de texto de primaria para la adquisición de los conceptos y adaptaremos los trabajos en función de lo que cada alumno ha trabajado.

En la misma línea de la diversidad, y para que la enseñanza no tenga un “techo”, procuraremos actividades que amplíen los conocimientos y la experiencia individual.

**ALUMNOS/AS INACTIVOS**

Para todos aquellos que no pueden realizar una clase de Educación Física ordinaria por cualquier motivo (enfermedad, malformación, olvido del chándal,...) utilizaremos dos tipos de fichas.

En caso de inactividad existe en el cuaderno un modelo de *ficha de trabajo* cuya función es la de anotar en una sesión objetivos, contenidos procedimientos y actitudes a trabajar. El alumno/a tendrá que fotocopiar o copiar el esquema básico de esa hoja para entregarlo periódicamente al profesor/a.

Existe otra ficha cuya finalidad es la de anotar en caso de enfermedad, malformación, etc., qué ejercicios son beneficiosos y perjudiciales para su salud, y de este modo contribuir a la mejora del problema en cuestión.

En cualquier caso se tendrá que adjuntar justificación familiar y/o médica, según los casos.

A continuación incluimos una tabla con algún ejemplo de actividades para alumnos que no puedan realizar la práctica. Durante este curso y los siguientes iremos incrementando las actividades y adaptándolas a las diferentes unidades didácticas de cada curso.

| CURSO | UNIDAD DIDÁCTICA | ACTIVIDAD  | CRITERIOS DE CALIFICACIÓN |
|-------|------------------|--|---------------------------|
| TODOS | ENFERMEDAD       | Describir la enfermedad:<br>Nombre, síntomas, efectos y tratamiento.<br>Además indicar los aspectos preventivos y características especiales (ej: se transmite, etc) |                           |
|       | DEPORTES         | 1.- Describir las ligas nacionales del deporte.  |                           |
|       |                  |  |                           |
|       |                  |  |                           |
|       |                  |  |                           |
|       |                  |  |                           |
|       |                  |  |                           |

**MEDIDAS A ALUMNOS CON LA ASIGNATURA PENDIENTE**

Los alumnos que hayan superado el curso con el área de Educación Física suspensa, la recuperarán durante el siguiente curso de la siguiente manera:

- La recuperación correrá a cargo del profesor que le imparta la asignatura durante el curso actual.
- Si asiste a clase con normalidad y va aprobando cada evaluación, si tiene el curso aprobado automáticamente recupera la del año anterior.
- En caso de que no se asista a clase con asiduidad, o se suspenda la del curso en el que se encuentra, se deberá recuperar de la siguiente manera:
  - Realizarán un examen teórico con preguntas de todas las unidades didácticas trabajadas el curso anterior. Su valor será del 30%
  - Realizarán trabajos relacionados con los contenidos que se impartieron durante el curso anterior, y los presentarán antes de la evaluación de pendientes. Su valor será del 20%.
  - Realizarán unas pruebas prácticas relacionadas también con los contenidos impartidos durante el curso anterior. Su valor será del 50%.

Para superar la asignatura deberán obtener un mínimo del 50% de la nota.

A aquellos alumnos que en 1º de Bachillerato cambien de modalidad, y por ello deban repetir el curso completo. Se les mantendrá la calificación obtenida el curso anterior en la asignatura. De tal forma que si han aprobado no tendrán que repetir la asignatura. Esta norma podría ser modificada en el caso de que la asignatura sufriera modificaciones importantes a nivel de programación en dicho curso.

**MEDIDAS DE RECUPERACIÓN DURANTE EL TERCER TRIMESTRE DE ALUMNOS CON FUNDADO RIESGO DE SUSPENSO**

Para aquellos alumnos que estén en fundado riesgo de suspenso de la asignatura tomaremos las siguientes medidas:

Estas medidas solemos realizarlas durante todo el curso, pero principalmente

- Realizaremos exámenes de recuperación de aquellas unidades que tengan suspensas
- Realizaremos pruebas prácticas para recuperar aquellas que tengan suspensas
- Mandaremos trabajos para recuperar las unidades didácticas suspensas.
- Trataremos de tener una atención más individualizada con aquellos alumnos que estén en esta situación de fundado riesgo.

**PRUEBA EXTRAORDINARIA**

Aquellos alumnos que no hayan aprobado la asignatura en la evaluación ordinaria deberán presentarse a la extraordinaria.

En esta prueba se evaluarán únicamente aquellos contenidos que cada alumno no haya superado durante el curso. Harán referencia directa a los contenidos mínimos que quedan marcados en esta programación. El examen constará de dos partes: una teórica y otra práctica, siendo obligatorio aprobar cada una de ellas con un mínimo de un 5.



## PROYECTOS EDUCATIVOS

Los grupos que participarán en el proyecto “Porfolio de las lenguas extranjeras” serán 1º ESO B y 3º ESO A

## 10.- TEMAS TRANSVERSALES

Los Temas Transversales se trabajarán en todas las unidades didácticas, sin embargo, algunos tendrán más trascendencia en una u otra unidad, dependiendo de su relación con la misma.

### • Educación moral y cívica:

Respetando el ritmo de aprendizaje y de ejecución de cada uno/a, se les hace responsables del cuidado del material como necesario para la seguridad propia y de los demás.

- Mediante el reconocimiento de la necesidad de unas reglas mínimas para el buen funcionamiento de cualquier actividad.
- Respetando la forma de expresión de cada persona. También se aprende a valorar a las personas que hacen representaciones en público y dar el aplauso merecido.
- Saldrán a la luz diferencias evidentes de la aptitud física de unos y otros, en este sentido se relaciona la importancia de conocer nuestros propios límites y aceptar las diferencias de los demás como bases para una buena convivencia y para la búsqueda individual de una mejora (física, mental y psicológica).
- Conociendo los valores propios de cada región o comunidad autónoma.
- Respetando la propiedad privada y al cuidado de la naturaleza y todo lo que hay en ella que es de todos.

### • Educación para la igualdad de oportunidades:

Todos y todas pueden ayudar a todos/as.

- Mediante la promoción de actividades jugadas donde la competencia física no sea lo más relevante y puedan así componerse grupos mixtos.
- Participando sin importar demasiado el nivel de ejecución. Todos y todas son necesarios para los trabajos de expresión grupales. En general, habrá que superar la tradicional adscripción de este tipo de actividad a las chicas.
- Todos y todas pueden participar en un tipo de actividad con cierta carga tradicionalmente masculina o femenina que, sin embargo, enriquece a todos por igual.
- Se enjuiciará críticamente la escasa participación de la mujer en los deportes tradicionales.

### • Educación para la salud:

Sobre las precauciones imprescindibles para evitar lesiones y las prácticas inapropiadas que pueden hacer bajar el nivel de concentración.

- A través de la práctica sistemática de actividades deportivas.
- Relacionando la práctica de actividad física con la mejora de salud, incidiendo en su mejora sobre el organismo.
- Mediante la investigación de los juegos se valoran aquellos que son beneficiosos o perjudiciales para la salud.
- Sobre los beneficios para la salud de la vida al aire libre.

- **Educación para la convivencia:**

Mediante las tareas que implican la aceptación del contrario como elemento que posibilita la competición y no sólo como adversario.

- Mediante la propuesta de tareas que impliquen la aceptación del contrario como elemento que posibilita la cooperación y la competición no sólo como adversario a vencer.

- **Educación del consumidor:**

Facilitando criterios de calidad-precio a la hora de recomendar la adquisición de material.

- Es necesario señalar el material deportivo necesario para la práctica deportiva (zapatillas, chándal...) en el que se realiza una valoración de cómo debe ser la ropa deportiva y de la no necesidad de buscar marcas concretas, para encontrar calidad y mayor ahorro.

- **Educación ambiental:**

Clave en este tema puesto que se le dan normas y valoraciones del por qué del cuidado del medio natural.

**Educación vial:**

Se cuidará el respeto de algunas normas para caminar por carreteras en el entorno cercano al centro o por los senderos en el medio natural.

- **Educación sexual:**

- Se manifiesta la riqueza de la expresividad con la aportación de lo masculino y lo femenino como formas complementarias de comunicación.

## **11.- FOMENTO DE LA LECTURA Y LA ESCRITURA**

Siguiendo la línea del proyecto del centro de fomento de la lectura y la escritura, en esta asignatura lo trabajaremos de la siguiente manera:

- Exposiciones orales de trabajos por parte de los alumnos, tanto de manera individual como colectiva.
- Se restará 0,1 punto (10 puntos en el sistema de evaluación de Luis Córdoba) por cada falta de ortografía.
- Escribir un diario de clase.
- Leer noticias deportivas en prensa.

## **12.- ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES**

El objetivo principal que nos planteamos con las Actividades Extraescolares es que nuestros alumnos:

*“Conozcan, un poco mejor, las posibilidades que tiene la práctica de la actividad física y el deporte en general, y con ello puedan ocupar su tiempo de ocio”.*

**PRIMER CICLO:**

- Asistir al “**Encuentro Juvenil de Ocio y Tiempo Libre CREA-VITA**”, que se celebra en la “Fundación San José” de Villafranca de los Barros y lo organiza la Escuela de formación “**Formajoven**”. La actividad se celebra a **principios del tercer trimestre**, pero la fecha está todavía sin determinar, y son los organizadores del evento los que la deciden.
- Ruta de **senderismo** por entorno natural cercano. Lo realizaremos en el segundo trimestre.
- Excursión de **esquí** a la estación de la **Covatilla** (en la Sierra de Béjar provincia de Salamanca). Se realizará en el segundo trimestre.
- Visita al pabellón polideportivo de la Granadilla en Badajoz.

**SEGUNDO CICLO Y BACHILLERATO:**

- Excursión de esquí: “**Cinco días de esquí en Andorra o en Granada**”. Previsto para finales del primer trimestre, concretamente la última semana. Esta actividad la tenemos registrada en nuestra programación como una unidad didáctica dentro del bloque de contenidos de “Actividades en el medio natural”. Es el cuarto curso consecutivo que la programamos, y curso tras curso las expectativas se han ido incrementando, resultando ser una excursión muy educativa para nuestros alumnos. Además elegimos una fecha –la última semana del primer trimestre- en la que los alumnos ya han hecho los exámenes, por lo que la carga lectiva de estos días se ve mermada considerablemente (También incluiremos a los alumnos de 2º ESO dentro de esta actividad).
- Asistir a un **partido de baloncesto** en el que participe el Club Baloncesto Badajoz (dirigido a 3º de ESO).
- Asistir a un partido de Balonmano en el que participe el equipo de Balonmano de la Ciudad.
- Ruta de **senderismo** por el entorno natural cercano.
- Ir a ver un **partido de fútbol** del Real Madrid de la “Champion League”.
- Participar en la **Gimnastrada de Cáceres** con los ejercicios que se trabajan en las clases. Se realiza a finales del segundo trimestre.
- **Acampada** de varios días en un albergue juvenil, granja o campamento, para los alumnos de 4º ESO. Probablemente lo haremos en el campo de Aventura que se encuentra en **Óvido** (Portugal), fomentamos así que nuestros alumnos se relacionen con niños del país colindante.
- Visita a la Facultad de Ciencias del Deporte de Cáceres para los alumnos de 1º de Bachillerato.
- Excursión al **Campeonato de tenis** del circuito de la ATP que se celebra en **Estoril o en Madrid**. Previsto para el segundo o tercer trimestre.

- Ruta de **senderismo** en el Campo de San Isidro y las organizadas por la Junta de Extremadura
- Curso de iniciación al **piragüismo** (también se incluirá al primer ciclo)
- Curso de iniciación a los **deportes náuticos**
- Hacer el Camino de Santiago
- Correr la carrera popular “Vuelta al Baluarte”

**PARA TODO EL I.E.S.:**

- Exhibiciones de acrosport, cariocas, play back, aeróbic y musical en el día del centro (Será obligatoria la participación de los alumnos de 1º de Bachillerato).
- Liga de deportes tradicionales colectivos durante el segundo trimestre durante los recreos.
- Día del Centro: finales masculinas y femeninas en los distintos deportes.
- Participación en el programa PROADES promovido por la Dirección General de Deportes, en colaboración con las Federaciones Autonómicas y los clubes.