

# **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**IES GALILEO-GALILEI**

**CURSO 2008/09**



## **PROFESORES DEL DEPARTAMENTO.**

**Enrique Martínez**

**Eduardo Peláez Botas**

**Jorge Villamil Cabo (Jefe dpto).**

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>Contribución De La Materia A La Adquisición De Las Competencias Básicas.....</b>	<b>4</b>
<b>Reuniones De Departamento .....</b>	<b>6</b>
<b>1. OBJETIVOS GENERALES.....</b>	<b>6</b>
1.1. OBJETIVOS GENERALES DE LA E.S.O. ....	6
1.2. OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	7
<b>2. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS.....</b>	<b>8</b>
2.1. METODOLOGÍA.....	8
2.1.1. Integración de los aprendizajes, interdisciplinariedad.....	9
2.2. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN E. F.....	10
2.2.1. Aspectos específicos que se deben tener en cuenta en los distintos tipos de contenidos.....	11
2.3. TEMAS TRANSVERSALES Y RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS.....	12
2.4. EXENTOS .....	14
2.4.1. Alumnos con discapacidad física grave y permanente.....	14
2.4.2. Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos.....	15
<b>3. ADAPTACIÓN CURRICULAR.....</b>	<b>15</b>
3.1. ADAPTACIONES PEDAGÓGICAS.....	17
3.2. ADAPTACIONES DEL MEDIO DE APRENDIZAJE .....	18
3.3. SIMPLIFICACIÓN DE LAS TAREAS PERCEPTIVAS .....	18
3.4. ADAPTACIONES A LAS NECESIDADES ESPECIALES EN EL ÁREA DE E. F. ....	18
3.4.1. Simplificación Del Gesto .....	18
3.4.2. Simplificación De Las Actividades .....	18
3.4.3. Orientaciones Para Realizar Adaptaciones Curriculares En Algunos De Los Casos Más Comunes Que Se Presentan En Las Clases De Educación Física.....	19
3.4.4. Lesiones O Enfermedades Con Exención Total De Ejercicio Físico Escolar .....	19
3.4.5. Lesiones o enfermedades con exención parcial de ejercicio físico escolar .....	20
3.5. FACTORES CONDICIONANTES DEL APRENDIZAJE EN E.F.....	29
<b>4. 1º CICLO ESO .....</b>	<b>30</b>
4. 1. OBJETIVOS GENERALES 1º ESO .....	31
4.2. OBJETIVOS GENERALES 2º ESO.....	31
4. 3. MÍNIMOS EXIGIBLES 1º CICLO ESO .....	32
4. 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN .....	32
4.4.1. La Evaluación Continua (EC) .....	32
4.4.2. Carácter Continuo De La Evaluación.....	33
4.4.3. Proceso de evaluación de la condición física (CF).....	33
4.4.4. Evaluación de alumnos pendientes del curso anterior.....	35
4.4.5. Criterios de evaluación 1º ESO .....	35
4.4.6. Criterios de evaluación 2º ESO .....	37
4.5. SECUENCIA DE CONTENIDOS.....	39
4.5.1. Primer Curso. Contenidos.....	39

4.5.2. Segundo Curso. Contenidos .....	41
<b>5. 2º CICLO .....</b>	<b>43</b>
5.1. OBJETIVOS GENERALES DEL CICLO .....	43
5.2. OBJETIVOS 3º ESO .....	45
5.3. OBJETIVOS 4º ESO .....	46
5.4. MÍNIMOS EXIGIBLES .....	47
5.4.1. Mínimos Exigibles 3º ESO .....	47
5.4.2. Mínimos Exigibles 4º ESO .....	48
5.5. CRITERIOS DE LA EVALUACIÓN .....	49
5.5.1. La evaluación continua (EC) .....	49
5.5.2. Carácter continuo de la evaluación .....	49
5.5.3. Proceso de evaluación de la CF .....	50
5.5.4. Evaluación de alumnos pendientes del curso anterior .....	52
5.5.5. Criterios De Evaluación 3º ESO .....	52
5.5.6. Criterios de evaluación 4º eso .....	54
5.5.7. Prueba extraordinaria .....	56
5.6. CONTENIDOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA .....	56
5.6.1. Tercer curso. Contenidos .....	56
5.6.2. Cuarto curso. Contenidos .....	60
<b>6. BACHILLERATO .....</b>	<b>62</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>62</b>
6.2. OBJETIVOS DE ÁREA .....	62
6.3. MÍNIMOS EXIGIBLES DE BACHILLERATO .....	63
6.4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA BACHILLERATO .....	64
6.4.1. La evaluación continua (EC) .....	65
6.4.2. Carácter continuo de la evaluación .....	65
6.4.3. Proceso de evaluación de la CF .....	66
6.4.4. Consideraciones en la evaluación .....	66
6.4.5. Evaluación de alumnos pendientes del curso anterior .....	67
6.4.6. Requisitos imprescindibles para superar la asignatura .....	68
6.4.7. Prueba extraordinaria .....	68
6.4.8. Pendientes de 2º bachillerato .....	68
6.5. CONTENIDOS .....	69
6.6. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS .....	70
<b>7. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS .....</b>	<b>70</b>
7.1. DEPORTIVAS .....	70
7.2. EXCURSIONES .....	71
7.3. CHARLAS Y CONFERENCIAS .....	71
<b>8. RECURSOS DIDÁCTICOS .....</b>	<b>71</b>
8.1. BIBLIOGRAFÍA .....	71
8.2. PÁGINAS WEB .....	73

## INTRODUCCIÓN

El desarrollo armónico e integral del ser humano conlleva ineludiblemente la inclusión en la formación de los jóvenes de aquellas enseñanzas que potencian el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, profundizando en el significado que adquieren en el comportamiento humano, y asumiendo actitudes, valores y normas relativas al cuerpo y al movimiento.

La materia de Educación física en la Educación secundaria obligatoria debe contribuir no sólo a desarrollar las capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física, sino que, además, debe vincular aquella a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que ésta tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma al logro de los objetivos generales de la etapa.

En este sentido, ha de tener en consideración los hábitos sociales que generan diferencias muy significativas en la práctica deportiva de chicos y chicas, incidiendo en los beneficios para la salud que genera la práctica deportiva y estimulando su práctica también fuera del contexto escolar.

El enfoque de esta materia, tiene un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar. Por una parte, el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato. Por medio de la organización de sus percepciones senso-motrices, se toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que rodea, pero además, mediante el movimiento, se mejora la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades, permitiendo incluso demostrar destrezas y superar dificultades.

Por otro lado, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con los demás, no sólo en el juego y el deporte, sino en general en toda clase de actividades físicas, la materia favorece la consideración de ambos como instrumentos de comunicación, relación y expresión.

Igualmente, a través del ejercicio físico se contribuye a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y al equilibrio psíquico, en la medida en que las personas, a través del mismo liberan tensiones, realizan actividades de ocio, y disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal.

Todo ello resulta incluso más necesario dado su papel para compensar las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual. La materia de educación física actúa en este sentido como factor de prevención de primer orden.

El cuerpo y el movimiento son, por tanto los ejes básicos en los que se centra la acción educativa en esta materia. Se trata, por un lado, de la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las capacidades físicas, de las cualidades motrices y de la agilidad, y con ello de la consolidación de hábitos saludables. Y por otro, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación, necesarias para la vida en la sociedad.

Los contenidos se organizan alrededor de seis grandes bloques: bloque 1, Condición física y salud, bloque 2, Cualidades motrices y agilidad, bloque 3, Juegos y deportes, bloque 4, Juegos y deportes tradicionales de Asturias, bloque 5, Expresión corporal y bloque 6, Actividades en el medio natural.

El bloque 1, Condición física y salud, agrupa los contenidos relativos al aspecto cuantitativo del movimiento; soporte básico de las habilidades deportivas y con valor en sí mismo por su estrecha relación con la salud, incidiendo en la mejora de su calidad de vida y en el empleo constructivo del tiempo libre.

Los contenidos incluidos en el bloque 2, Cualidades motrices y agilidad, agrupan los relativos al aspecto cualitativo del movimiento dándole forma, fluidez, ritmo y eficacia en la realización de todas las acciones. Coordinación, equilibrio y agilidad como capacidad resultante son los elementos a desarrollar.

El bloque 3, Juegos y deportes, incluye todas las posibilidades cooperativas, competitivas y recreativas que abre al alumnado un amplio abanico de opciones para la ocupación constructiva del tiempo de ocio, participando en la mejora de las capacidades.

En el bloque 4, Juegos y deportes tradicionales de Asturias, siendo nuestra comunidad una de las punteras en el número y conservación de los juegos tradicionales es imprescindible la transmisión de éste a las sucesivas generaciones, con el fin de que su conocimiento y práctica contribuya a la conservación del patrimonio cultural.

En el bloque 5, Expresión corporal y ritmo, se agrupan el conjunto de contenidos de dimensión rítmica, artística y expresiva que están destinados a aprender a expresar y a comunicar mediante el cuerpo, emociones, sentimientos e ideas a través de diferentes técnicas. La orientación lúdica y emocional facilita su utilización como fuente de disfrute y enriquecimiento personal potenciando el lado humano de la materia y dotan de recursos afectivos, expresivos, rítmicos y sociales al alumnado.

Los contenidos incluidos en el bloque 6, Actividades en el medio natural, constituyen una oportunidad para que el alumnado interactúe directamente con un entorno que le es conocido y en el que se desarrolla buena parte de la actividad física y valore su conservación mediante actividades sencillas y seguras. Es Asturias una comunidad de riqueza medioambiental lo cual posibilita la práctica de un buen número de actividades en función de los diferentes contextos geográficos.

Los diferentes bloques, cuya finalidad no es otra que la de estructurar los contenidos de la materia, presentan de forma integrada conceptos, procedimientos y actitudes.

La propuesta de secuencia tiende a conseguir una progresiva autonomía por parte del alumnado que debería llegar al finalizar la etapa a planificar de forma reflexiva su propia actividad física.

## **Contribución De La Materia A La Adquisición De Las Competencias Básicas**

La materia de Educación física contribuye de manera directa y clara a la consecución de dos competencias básicas: la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la competencia social y ciudadana. El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la educación física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.

Respecto a la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el

mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

La Educación física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de la competencia social y ciudadana. Las actividades físicas, propias de esta materia, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades.

El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

La Educación física ayuda de forma destacable a la consecución de autonomía e iniciativa personal, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

Contribuye también a la adquisición de la competencia cultural y artística. A la apreciación y comprensión del hecho cultural lo hace mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de Asturias y del mundo. A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

En otro sentido, esta materia está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

La Educación física ayuda a la consecución de la competencia para aprender a aprender al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

Esta materia colabora igualmente en el desarrollo de la competencia matemática.

Las diferentes magnitudes y medidas que se utilizan para cuantificar distintos contenidos, las formas geométricas, la estructuración espacial y espacio-temporal, etc. están estrechamente vinculados al dominio matemático. La vivencia desde la motricidad de los distintos conceptos a través de la materia de Educación física puede ser aprovechada para desarrollar dicha competencia.

A la adquisición de la competencia en comunicación lingüística la materia contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta.

Finalmente la competencia referida al tratamiento de la información y competencia digital no es ajena a la materia en lo que se refiere a la utilización de las tecnologías de la información y comunicación para la búsqueda, selección, recogida y procesamiento de la información relacionada con la Educación física.

## **Reuniones De Departamento**

Las reuniones de Departamento se realizarán los miércoles de 11,45 horas a 12,40 horas con al menos una periodicidad mensual.

En estas reuniones se tratarán temas como: comprobación periódica del seguimiento de la programación, análisis de los resultados de las evaluaciones, evaluación de la programación, necesidades del departamento, etc. así como temas propuestos en las reuniones de la Comisión de Coordinación Pedagógica que sea necesario tratar en cada departamento.

# **1. OBJETIVOS GENERALES**

## **1.1. OBJETIVOS GENERALES DE LA E.S.O.**

***DECRETO 74/2007, de 14 de Junio , por el que se establece la ordenación y definición del currículo de Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias.***

La Educación secundaria obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

1. Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
2. Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
3. Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
4. Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
5. Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
6. Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
7. Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
8. Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura, en la lengua castellana y, en su caso, en la lengua asturiana.



9. Comprender y expresarse al menos, en una lengua extranjera de manera apropiada.
10. Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- 11.l Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- 12.l. Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación, desarrollando la sensibilidad estética y la capacidad para disfrutar de las obras y manifestaciones artísticas.
13. Conocer y valorar los rasgos del patrimonio lingüístico, cultural, histórico y artístico de Asturias, participar en su conservación y mejora y respetar la diversidad lingüística y cultural como derecho de los pueblos e individuos, desarrollando actitudes de interés y respeto hacia el ejercicio de este derecho.

## **1.2. OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

La enseñanza del área de Educación Física en la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria tendrá como objeto contribuir a desarrollar en los alumnos y las alumnas las siguientes capacidades:

1. Conocer y valorar los efectos beneficiosos para el organismo que la práctica regular del ejercicio físico y las actividades físico-deportivas tienen para la salud.
2. Practicar de forma habitual y sistemática ejercicio físico y actividades físico-deportivas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Conocer los buenos hábitos y los nocivos para la salud, y prevenir los hábitos nocivos (drogas, tabaco y alcohol).
4. Conocer y valorar las capacidades físicas y habilidades motrices, y su estado personal respecto a ellas, y planificar actividades que le permitan satisfacer sus necesidades.
5. Realizar actividades y tareas dirigidas a la mejora de la condición física y las condiciones de salud y calidad de vida, haciendo un tratamiento discriminado de cada capacidad.
6. Aumentar las posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal.
7. Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.
8. Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas, juegos y deportes, y colaborar en la planificación y organización de campeonatos, desarrollando actitudes de cooperación y respeto, valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.
9. Realizar actividades físico-deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
10. Conocer, valorar y practicar los juegos y deportes tradicionales asturianos como parte importante de nuestra cultura lúdica.
11. Conocer y practicar técnicas básicas de relajación, para poder utilizarlas en la vida cotidiana.
12. Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de expresión creativa y comunicación.
13. Planificar, diseñar y realizar actividades físico-deportivas y recreativas en el medio natural, valorando, respetando y contribuyendo a la conservación y mejora del mismo.



## **2. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS**

### **2.1. METODOLOGÍA**

La metodología de la materia de Educación física debe ser integradora y contribuir en todo momento a la adquisición de las competencias básicas. Las estrategias pedagógicas van desde los estilos más directivos a los más autónomos o de mayor grado exploratorio, dependiendo siempre del tipo de tareas.

Se utilizarán métodos de enseñanza más dirigidos para tareas que presenten complejidad, una alta organización y cuya ejecución esté estructurada de acuerdo con una secuencia estable. Por ejemplo: tareas atléticas, movimientos gimnásticos complejos, gestos técnicos concretos de algunos deportes, etc.

Los métodos de enseñanza de tipo global, como la asignación de tareas, el planteamiento de problemas y búsqueda de soluciones (ensayo y error), dan un mayor protagonismo y autonomía y se utilizarán para tareas simples, cuya ejecución no se atiene a una estructura estable, sino que su secuencia puede ser tan variable como las cambiantes circunstancias lo requieran; por ejemplo: juegos, deportes colectivos y actividades de expresión y ritmo.

El papel del profesorado es el de facilitar los procesos de aprendizaje dirigidos al alumnado, conseguir que adquiera un aprendizaje significativo, es decir, que los alumnos encuentren sentido a las tareas que realizan y sepan aplicarlas a otras situaciones y contextos, que consigan transferir el aprendizaje.

El alumnado debe ser el centro de este proceso y se intentará favorecer que se responsabilice de su actuación y que su autonomía sea cada vez mayor en la práctica y aprendizaje de los contenidos de la Educación física a lo largo de la educación secundaria, a la vez que se favorecerá el desarrollo de un pensamiento crítico con relación al mundo de la actividad física y el deporte como fenómeno social y cultural.

Para las distintas tareas se ofrecerán actividades motivadoras y se intentará que la consecución de los objetivos se realice a través de tareas progresivas en dificultad y en unas condiciones adecuadas para fomentar y desarrollar en el alumnado la capacidad de experimentación y de construcción de sus propios aprendizajes, adquiriendo confianza en sí mismos al realizarlas.

La enseñanza de la Educación física debe fomentar la capacidad de esfuerzo, constancia y autosuperación, actitudes a desarrollar en el alumnado, imprescindibles para alcanzar el resto de capacidades expresadas en los objetivos ya sean motrices, cognitivas, afectivas, de relación o de inserción social.

El contenido de las sesiones será eminentemente práctico, aunque se reforzarán algunos aprendizajes con contenidos teóricos y realización de pruebas o trabajos por parte del alumnado, quien podrá buscar información a través de fuentes tradicionales, como libros y revistas, o utilizando las tecnologías de la información y la comunicación, como direcciones interesantes de Internet.

Algunos de los contenidos de esta materia guardan una estrecha relación con los que se trabajan en otras materias como Ciencias naturales, Ciencias sociales, Matemáticas u otras. Este hecho nos permite articular propuestas conjuntas de carácter interdisciplinar para que contribuyan conjuntamente a la adquisición de las capacidades de la etapa y al desarrollo de las competencias básicas.

Los juegos y deportes son la forma más habitual de entender y practicar la actividad física. En su utilización como contenidos importantes para desarrollar los objetivos de esta materia, se primará el enfoque educativo de esta actividad, con un carácter principalmente lúdico, abierto y flexible, de participación, sin ningún tipo de discriminación y en el que prime la creación de un buen clima de trabajo en equipo, de aceptación mutua de cooperación y respeto sobre el enfoque meramente competitivo.

La heterogeneidad cada vez mayor del alumnado requiere la formulación de un currículo que de respuesta a esa diversidad y favorezca una enseñanza y evaluación individualizada.

Habrá que identificar las características de cada alumno y del grupo como punto de partida para ayudarlos a progresar realizando, en caso necesario, las adaptaciones precisas para facilitar que cada alumno alcance los objetivos propuestos.

Para atender a la diversidad se pueden desarrollar las diferentes actuaciones pedagógicas: potenciar la igualdad de roles y la participación mixta en las actividades, organizar la clase en

pequeños grupos de trabajo, ofrecer tareas con distintos niveles de exigencia que junto con el trabajo cooperativo se constituyen como estrategias metodológicas de gran importancia.

En esta materia la influencia social de estereotipos referidos a la actividad física juega un papel en contra de las pretensiones de una educación en igualdad de oportunidades para ambos sexos. Una adecuada estrategia de agrupamientos, de selección de juegos y deportes, de reparto de responsabilidades y un tratamiento de la información relacionada con el cuerpo, la salud y el deporte exenta de prejuicios son elementos necesarios para la ruptura de estereotipos desde una perspectiva coeducadora.

Para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea eficaz tiene que haber un buen clima de convivencia en el aula: para el buen desarrollo de la sesión, son imprescindibles aspectos como el respeto entre profesorado-alumnado y entre el propio alumnado, la solidaridad, el trato igualitario y la cooperación. Mediante el trabajo cooperativo se pueden plantear metas colectivas que precisarán de la reflexión colectiva del grupo y la ayuda mutua; fomentando la distribución de tareas, funciones y responsabilidades y creando un clima de aceptación y de cooperación que favorezca las relaciones sociales y contribuya al desarrollo de valores sociales y de ciudadanía. Incidiremos aquí en el respeto a las instalaciones y el material común por parte del alumnado, así como en su participación a la hora de sacar y recoger dicho material.

En cuanto a la evaluación, ésta ha de ser continua y formativa, teniendo presente tanto el proceso como el progreso del alumnado. Para ello el profesorado tendrá como principal referencia la evaluación inicial o diagnóstica de cada alumno o alumna y valorará, dado que esta materia es fundamentalmente práctica, el progreso individual, su esfuerzo y participación en clase.

El profesorado tiene que valorar de forma fundamental el proceso de aprendizaje, reflexionando constantemente sobre sus actuaciones y considerando el progreso del alumnado en relación con el trabajo realizado y su evolución, y no únicamente según los resultados obtenidos.

A las tradicionales técnicas cuantitativas (test de condición física, o de ejecución de habilidades), más propias del ámbito del deporte de competición, se les pretende dar un enfoque más didáctico y procesual haciendo participe al alumnado en estos procesos a través de la autoevaluación y de la coevaluación.

### **2.1.1. Integración de los aprendizajes, interdisciplinariedad.**

En el D.C.B. se describen el currículo prescriptivo, que se encuentra términos de bloques de contenidos. Cada centro debe secuenciar y desarrollar estos contenidos y adecuarlos a los objetivos previstos en el Proyecto Curricular de Centro (P.C.C).

En este proceso debemos tener presente los aspectos interdisciplinares, que debe entenderse como la reciprocidad entre las distintas áreas del currículo educativo. La ESO debe huir de la especialización, debiendo ir por el camino de la integración de los saberes. La interdisciplinariedad debe ir en pos de la resolución de problemas o en la satisfacción de centros de interés. La interdisciplinariedad no debemos contemplarla únicamente con referencia a otras áreas. En todas las áreas y fundamentalmente en la E. F., debemos tratarla incluso dentro de la propia materia. En consecuencia la interdisciplinariedad, la podemos contemplar de las siguientes formas:

- 1º) Dentro de un bloque temático del área.
- 2º) Entre dos áreas.
- 3º) Entre varias áreas, que afecta circunstancialmente un tema.

### **Procedimientos**

En los tres casos debemos señalar unos objetivos y contenidos, de los temas a tratar y que serán comunes al ámbito de tratamiento interdisciplinar: bloques, dos áreas o varias áreas.

La E.F., por sus especiales peculiaridades debemos trabajarla siempre de forma interdisciplinar entre sus diferentes temas. La CF, por ejemplo, no podemos estar trabajándola durante todo el curso, ello conllevaría abandonar otros contenidos, como pueden ser las Habilidades específicas, fundamentalmente debido al escaso horario de que dispone el área. Estos temas

se trabajan interdisciplinariamente, en una unidad didáctica, donde a lo largo de las sesiones, las que estimemos necesarias, trataríamos de conseguir los objetivos siguientes:

- Conocer como desarrollar la resistencia aeróbica.
- Adquirir los hábitos y conocimientos básicos sobre la alimentación y la actividad física.
- Desarrollo de habilidades y destrezas básicas y específicas para el dxt de orientación.
- Adquisición de conocimientos de orientación por indicios y por brújula.
- Otros objetivos que se pueden desprender de estos bloques de contenidos.

Estos objetivos podemos alcanzarlos de forma interdisciplinar. La resistencia la desarrollaremos mediante la práctica de la carrera continua, que es necesaria para el dxt de orientación. Aprovechando que estamos desarrollando la resistencia, explicaríamos al alumno nociones de metabolismo, de los alimentos, de los principios inmediatos, de como intervienen en el aporte calórico, etc,. Esta unidad nos servirá para explicar todo lo que concierne a la orientación: planos, interpretación de los mismos, orientación por indicios y brújulas, etc. Por último podremos incrementar la calidad de las habilidades básicas de salto, carrera, giros,..., a la vez que desarrollamos las específicas para el dxt de orientación.

Esta unidad didáctica la podemos hacer interdisciplinar, no solo como hemos visto entre temas, podemos organizarla también por medio de dos áreas, por ejemplo:

- E. F. - Plástica y Visual (realización de planos y gráficos)
- E. F. - Ciencias Sociales (mapas, curvas de nivel, etc)
- E. F. - Ciencias de la Naturaleza (alimentación, nutrición)

De la misma forma podemos realizar una interdisciplinariedad entre varias áreas:

- E. F. - Plástica y Visual - Ciencias Sociales - Ciencias de la Naturaleza.

La interdisciplinariedad entre áreas, conlleva una labor coordinada de los distintos Departamentos.

Cada área puede dar una visión que, aunque convergente, sí distinta, y por lo tanto más enriquecedora del tema tratado.

## 2.2. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN E. F.

A continuación abordaremos los puntos que podemos considerar en nuestra programación para disminuir las diferencias no atribuibles directamente al trabajo que el alumno realiza en el aula. Todos ellos pasan por acercar el currículo a las características individuales de cada uno de ellos, favoreciendo la individualización de la enseñanza. Hemos de destacar que no se pretende disminuir el grado de exigencia, sino flexibilizarlo y dar al alumno distintos caminos u opciones para la consecución de los objetivos marcados.

Dentro de las posibilidades que tenemos de atención a la diversidad podemos distinguir:

- **Optatividad.** Pretende favorecer que los alumnos desarrollen las mismas capacidades de los objetivos generales de la etapa siguiendo caminos diferentes, a través de materias optativas ofertadas por el centro.
- **Diversificación curricular.** Planteada para casos excepcionales de alumnos con dificultades para terminar la ESO habiendo cumplido los dieciséis años.
- **Adaptación curricular.** El modelo abierto y flexible de elaboración del currículo permite realizar adaptaciones que, a través de modificaciones en el currículo de cada área, flexibilicen las condiciones del proceso de enseñanza para posibilitar el aprendizaje de cada alumno. Es la labor del profesor en el aula la que va a concretar dicha adaptación, reflejándola en los distintos aspectos del Proyecto Curricular y, más concretamente, en la programación.
- **Organización de los recursos personales y materiales dirigidos a los alumnos con necesidades educativas especiales.** En aquellos centros acogidos a un Programa de Integración deberá reflejarse en el PCC una serie de medidas destinadas a posibilitar y facilitar el acceso de dichos alumnos a una vida escolar adaptada a sus características. Si bien esto corresponde a la organización general del centro, en nuestra área - debido al carácter

específico que la distingue del resto - pueden realizarse determinadas adaptaciones que favorezcan el proceso de integración.

La atención a la diversidad no debe ser un planteamiento genérico que se plasme circunstancialmente en algunos aspectos de la enseñanza, sino un proceso reflexivo y sistematizado que impregne toda la labor docente. Algunas características que debe reunir son:

- **Debe plantearse de forma anticipada.** No puede consistir en pequeños cambios introducidos por el profesor en situaciones concretas. Estos cambios han de producirse como complemento de un planteamiento global reflejado en la programación.
- **Debe adaptarse a las características específicas de los alumnos.** Fruto de la observación sistemática, podemos prever, en determinados grupos de alumnos, comportamientos que sean consecuencia del entorno socioeconómico de la zona en la que se ubique el centro.
- **No debe afectar a los componentes prescriptivos del currículo,** diseñado con un carácter abierto y flexible. Hemos de movernos dentro de los límites que marca dicho currículo.

Vamos a tratar aquellas medidas que en nuestra área pueden tener un reflejo específico manifestado a través de la programación. Nos referiremos a las posibilidades de adaptación curricular y de organización de recursos dirigidos a alumnos con necesidades educativas especiales. Trataremos también un caso específico de nuestra área y que desde siempre ha supuesto un problema en la enseñanza: aquellos alumnos con limitaciones físicas de carácter transitorio o permanente, los tradicionalmente llamados exentos.

### **2.2.1. Aspectos específicos que se deben tener en cuenta en los distintos tipos de contenidos**

Vamos a tratar de forma breve los aspectos referidos a las características específicas de los distintos tipos de contenidos del área, que deben tenerse en cuenta al plantearnos una enseñanza adaptada a las distintas características de nuestros alumnos.

**a. Condición física.** Tender a homogeneizar la enseñanza de estos contenidos supone condenar irremediabilmente al fracaso a aquellos alumnos con dificultades por su constitución o por un desarrollo evolutivo más lento, y a que no exista una progresión significativa en aquellos con más posibilidades. Teniendo esto presente proponemos:

- Programar contenidos y actividades adaptados a distintos niveles, dentro de unos márgenes.
- Evitar, en la medida de lo posible las pruebas de ejecución con carácter normativo. No utilizarlas como elemento discriminador, sino orientador.
- Establecer pruebas con un carácter criterial que valoren el nivel de progresión del alumno en función de la práctica y del esfuerzo realizados.
- Utilizar las cargas en el trabajo como un factor diferenciador.
- Valorar el grado de autonomía en el trabajo de los alumnos.

**b. Consolidación de las habilidades básicas y desarrollo de las específicas.** Dentro de este apartado se englobará la mayor parte de los contenidos que se van a desarrollar en este ciclo. Hemos de recordar que, si bien los mecanismos de percepción y decisión son los que más intervienen en las tareas que se desarrollan dentro de estos contenidos, el mecanismo de ejecución es determinante en estas edades para el correcto aprendizaje (fuerza en los lanzamientos, velocidad en los desplazamientos...).

- En los aprendizajes de habilidades con cierto nivel de riesgo (gimnásticas), debemos establecer ayudas a la progresión para disminuir el nivel de incertidumbre en alumnos con más problemas.

- En la enseñanza de la técnica deportiva hay que plantear problemas motrices con múltiples soluciones, intentando evitar situaciones con una sola respuesta, de forma que el alumno pueda adaptar las respuestas a sus características.
- En los deportes colectivos debemos valorar el nivel de participación en las tareas e iniciar la enseñanza de la táctica colectiva con el planteamiento de problemas que tengan distintos niveles de resolución, procurando que el mecanismo de ejecución no sea un factor determinante.
- Hay que intentar evitar los agrupamientos naturales por niveles en el desarrollo de los juegos y deportes colectivos, variando las normas para favorecer la inclusión de todos en el juego.
- Es importante delimitar el nº de estímulos perceptivos a través de la simplificación de las normas.
- Hay que valorar la cooperación y el trabajo colectivo como un elemento importante, así como el respeto a los otros.

**c. Expresión corporal.** En estas edades encontraremos resistencia a estos contenidos en parte del alumnado, debido a los conflictos de imagen propios de la adolescencia. Puede resultar, entonces, adecuado:

- Proponer actividades motivantes, respetando como válidas las distintas respuestas individuales.
- Asentar el respeto al otro como base de trabajo. Hacerlo sentir.
- Desarrollar los contenidos fundamentalmente a través de trabajos grupales.
- Valorar la originalidad y la creatividad por encima del rendimiento.
- Posibilitar a los alumnos distintos caminos para responder a una misma propuesta.
- Evitar el direccionismo y la imposición en la propuesta y el desarrollo de las tareas.

## 2.3. TEMAS TRANSVERSALES Y RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS

La LOGSE se plantea como prioritarios tres objetivos educativos:

1. Despertar ilusión en los alumnos, entroncando con el sentido más dinámico de esperanza y utopía.
2. Conseguir la formación de actitudes favorables al mejoramiento de la persona. Una formación personalizada encaminada a aprender a vivir en felicidad y armonía con uno mismo y los demás.
3. Lograr una sociedad más fraterna, reconstruida desde unas relaciones sociales mucho más humanas, libres y solidarias.

En estos tres objetivos hay que basarse para establecer los Proyectos y Diseños curriculares que constituyen la base donde han de cimentarse y desarrollarse los temas transversales. Los temas transversales están encaminados a la educación de valores y responden a necesidades o realidades que se concretan en las siguientes dimensiones del currículo:

- Educación moral y cívica.
- Educación para la paz.
- Educación para la Igualdad entre los sexos.
- Educación sexual
- Educación para la salud.
- Educación ambiental.
- Educación del consumidor.
- Educación vial.

Es obvio que no todas las áreas están implicadas en los temas transversales con la misma intensidad. Es evidente que el peso de la *Educación para la salud* cae de lleno en el propio currículo del área de E. F. En este aspecto incide fundamentalmente el intento de conseguir en el alumnado actitudes positivas frente a las siguientes cuestiones:

- La higiene corporal en la práctica de actividades físicas.
- La incidencia de los hábitos perjudiciales para la salud en la actividad física.
- La valoración y toma de conciencia de la propia condición física.
- La valoración del efecto de unos buenos hábitos sobre la condición física y la salud en general.
- El respeto de las normas de prevención de accidentes en la práctica de la actividad física.
- La valoración de los efectos de los hábitos nocivos para la condición física y la salud, y prevención ante los mismos.

La *Educación ambiental* es tratada en los momentos donde se desarrollan actividades en el medio natural dirigiendo las acciones a la consecución de las siguientes actitudes:

- Contemplar las normas básicas de protección, precaución y seguridad en el desarrollo de actividades en el medio natural.
- Valorar los recursos que brinda el medio natural para su disfrute.
- Aceptar y respetar las normas de protección, precaución y seguridad en el medio natural.
- Tomar interés por participar en actividades que se desarrollen en el medio natural.
- Confeccionar carteles y murales sobre las características más importantes del medio natural y las normas de seguridad y de respeto para la permanencia en él.

Asimismo se tratan los temas de la *Educación moral y cívica* y de la *Educación para la paz* cuando se realizan actividades que llevan a:

- Aceptar del nivel de aptitud motriz de los otros.
- Respetar el ritmo de progresión, así como a los logros de los compañeros por muy insignificantes que puedan parecer.
- Controlar la agresividad en situaciones de oposición y lucha directa con compañeros.
- Respetar la normativa y reglamentos de los juegos y deportes.
- Valorar la mejora personal y la de los demás por encima del resultado.
- Aceptar la competición con los demás como una forma lúdica de desarrollar la actividad físico deportiva, aceptando las reglas, la cooperación y la rivalidad bien entendida.
- Disponerse a aceptar los resultados de la confrontación deportiva, sin extrapolar actitudes y conductas negativas.
- Respetar a los roles de cada participante en los juegos deportivos, con mayor consideración a la figura del árbitro, colaborando con su labor y sin cuestionar sus decisiones.

La *Educación del consumidor* aparece contemplada en lugares donde se mezcla con la Educación para la salud, como por ejemplo en las actividades que tratan de valorar los efectos de los hábitos nocivos para la condición física y la salud y la prevención ante los mismos. También existe tratamiento de este tema en los apartados donde se enseña al alumnado a elegir los materiales necesarios para la realización de las diversas actividades, destacando en este aspecto los siguientes puntos:

- La selección del equipo adecuado para la actividad física ordinaria.
- La selección adecuada y preparación del equipo de marcha - mochila, vestimenta, botas - en función de las características de la misma (duración, terreno, clima, altitud, distancia...).
- La manipulación de las herramientas e instrumentos más utilizados en las actividades en el medio natural: navajas, sierras, hachas, infiernillos, lámparas, cuerdas, mosquetones...
- La actitud crítica ante las modas, las marcas, los espectáculos deportivos, etc.

La *Educación vial* es un punto tratado en diversos momentos. Destaca sobre todo su tratamiento en el bloque de actividades en el medio natural, siendo algunos de los puntos de su tratamiento, los siguientes:

- Valoración del riesgo, superación de temores, y prevención de accidentes.



- Aceptación y respeto de las normas de protección, precaución y seguridad en el medio natural.

En el caso del tema transversal *Educación para la igualdad entre los sexos*, el profesor del área debe ser consciente de que:

- Las experiencias previas suelen ser distintas en alumnos y alumnas, por lo que se verá obligado a compensar esas desigualdades de principio.
- En las actividades manipuladoras, (educación sexista), las alumnas tienen menos experiencia.
- Es necesario incentivar a las alumnas para que solucionen sus propios problemas.
- Es preciso eliminar el lenguaje sexista, así como las ilustraciones.
- Hay que eliminar la sensación de competitividad entre los dos sexos.
- Es conveniente enfatizar sobre los éxitos y logros deportivos alcanzados por mujeres
- Se debe tener una especial atención a que los varones no monopolicen algunas pistas deportivas, considerándolas "patrimonio de hombres".
- Es importante estimular a las alumnas en el manejo de máquinas y herramientas.
- En general, realizar todas aquellas prácticas que eliminen la discriminación.

*Educación multicultural.* La práctica de ejercicio físico siempre va acompañado de cargas culturales. El alumno lo puede observar mediante el estudio de la evolución del juego. Mediante este estudio puede observar cómo cambia el juego por razones culturales, económicas etc. El deporte ha sido siempre un buen pretexto para la inspiración de poetas, pintores, músicos, arquitectos, etc. El deporte nos iguala a todos los seres humanos independientemente de la cultura de que provengamos, deshaciendo los brotes de racismo y xenofobia.

## 2.4. EXENTOS

Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar AF. No existen los alumnos exentos totales, ya que la E.F. es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unos determinados contenidos. Consideramos de gran importancia evitar que estos alumnos se descuelguen de la marcha normal del área, lo que traerá consecuencias negativas para ellos (falta de motivación hacia el área, dificultades para integrarse con sus compañeros o para realizar nuevos aprendizajes) y para nosotros (falta de criterios para determinar la evolución de los alumnos, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarles).

### 2.4.1. Alumnos con discapacidad física grave y permanente

Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de AF. Como ejemplos, podemos tener alumnos con escoliosis de gran curvatura que precisan del uso de un corsé, casos de patologías cardíacas serias, etc.

El establecimiento de los programas específicos para estos alumnos debe centrarse tanto en los contenidos adaptados (especialmente orientados hacia los conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los alumnos en la marcha de la clase. Proponemos a continuación algunas posibilidades para llevarlos a cabo:

- Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros.
- Elaboración de apuntes para sus compañeros.
- Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- En los trabajos de expresión corporal pueden trabajar casi sin limitaciones.

## 2.4.2. Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos

Dentro de este grupo incluimos a aquellos que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (escoliosis, asma, etc.) o temporal (esguinces, fracturas). Ambos grupos deberán justificar mediante certificado médico, el tipo de patología que les impide la realización de la parte práctica de la asignatura así como el período de tiempo estimado por el facultativo.

Para el primer caso proponemos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteamientos en la programación para el resto del alumnado.

Para los del segundo caso, proponemos establecer un programa de trabajo individualizado en el que realicen las actividades que sean compatibles durante el tiempo de lesión y un programa de refuerzo que deben llevar a cabo fuera de clase una vez recuperados.

Todos los alumnos exentos están obligados como todo el resto del alumnado a asistir a las clases tanto teóricas como prácticas. Su nota seguirá los mismos criterios que los anteriores pero la posible parte práctica será sustituida por las actividades propuestas anteriormente o por lo que estimemos oportuno en cada caso.

## 3. ADAPTACIÓN CURRICULAR

En nuestra asignatura hay un capítulo aparte para los alumnos con algún tipo de problema o lesión (exentos), que según enuncia la Orden ministerial de 10 de Julio de 1995:

"Se realizará una adaptación curricular para aquellos alumnos con necesidades educativas especiales asociadas a discapacidades motoras o sensoriales temporales o permanentes. Solamente estarán dispensados de la asignatura, los alumnos que sean mayores de veinticinco años o cumplan esta edad en el período para el que formalizan la matrícula, los cuales presentarán la solicitud correspondiente ante la Dirección del Centro.

Las solicitudes para que se realicen las adaptaciones curriculares serán formuladas ante la Dirección del Centro por los alumnos, y si estos son menores de edad, por sus padres o representantes legales e irán acompañadas de los certificados médicos correspondientes.

Aquellos alumnos cuya lesión o incapacidad ya sea conocida con anterioridad deberán entregar la documentación a principio del curso, antes del 31 de Octubre y los que se lesionen o les diagnostiquen la incapacidad durante el curso, aportarán las solicitudes de forma inmediata, en el momento que se incorporen nuevamente al Centro.

El Departamento de Educación física acordará las adaptaciones oportunas a la vista de los certificados médicos, así como del resultado de la evaluación y el dictamen emitido por el Departamento de Orientación del Centro, en su defecto por el equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica que corresponda de quienes recabará asesoramiento, si lo estima necesario, para la determinación de dichas adaptaciones"

La evaluación de los aprendizajes de los alumnos con necesidades especiales se hará conforme a los objetivos y contenidos para ellos propuestos en la adaptación curricular correspondiente. Que constará de todos los ejercicios que su lesión o discapacidad les permita hacer, teniendo además en cada evaluación que realizar unos trabajos monográficos de algún tema relacionado con la asignatura.

Todos los alumnos exentos, tanto los que lo están de forma parcial como total, al igual que los que por cualquier circunstancia, no puedan hacer la práctica que corresponda en un momento determinado, tienen que acudir a clase, tomar nota de los contenidos teóricos que se expongan, y hacer una *ficha diaria de las actividades que se realizan*, y que, posteriormente, tienen que *entregar al profesor*. Además, deben colaborar con *la clase en los momentos que se precisen ayudas para la utilización del material, arbitraje, anotaciones, encargarse de la música...* siempre que sea necesario.

Estos alumnos serán calificados mediante la entrega y valoración correspondiente de todos los trabajos que se encarguen a la clase y de algunos más que les serán encargados de forma especial a ellos, así como a través de las fichas diarias de clase que deberán haber realizado durante el curso. Si la exención es parcial o temporal, se les examinará de la parte práctica que puedan realizar.

Existe la posibilidad de que los alumnos con desviación de columna, o con otro tipo de trastorno funcional, realicen los ejercicios prescritos por el médico durante las clases de Educación Física.

La adaptación curricular dentro de la programación debe atender a posibilitar a todos los alumnos la consecución de un aprendizaje constructivo a través de modificaciones que flexibilicen las condiciones de desarrollo y permitan, a alumnos con distintos niveles de aprendizaje, motivaciones e intereses, posibilidades para desarrollar con éxito su actividad. Esta adaptación debe prever posibles soluciones a los problemas más frecuentes con los que nos vamos a encontrar. Por supuesto que con estas medidas no se va a conseguir una adecuada progresión en todos los casos, pero sí se van a disminuir las diferencias.

Algunas medidas que se pueden incluir en la adaptación curricular son las siguientes:

**a. Valoración inicial.** Un estudio inicial de los alumnos debe acercarnos a su realidad en cuanto a diversos factores :

- Características constitucionales y de desarrollo motriz. A través de un estudio de los datos antropométricos (peso, talla, envergadura...) y de eficacia en la conducta motriz (valoración de la condición física y del nivel de desarrollo de las cualidades motrices y habilidades básicas y específicas, así como de las habilidades expresivas). Para ello estableceremos una serie de pruebas de sencilla ejecución que nos permitan valorar el nivel de cada alumno.
- Experiencias previas. A través de encuestas combinadas con las pruebas del apartado anterior, podemos llegar a hacer una aproximación de las distintas actividades realizadas por nuestros alumnos y del nivel de progresión alcanzado en ellas. En este apartado sería conveniente considerar aquellos casos en los que experiencias previas puedan haber supuesto un fracaso y hayan provocado en el alumno u miedo o rechazo a la actividad fruto de la falta de éxito.

Distinguiremos dos niveles de aplicación. La valoración inicial a principio de curso, especialmente en el primer curso, que nos servirá para el establecimiento de objetivos terminales, metodología, organización, y evaluación y la valoración a principio de cada unidad didáctica, que nos posibilitará adecuar el nivel de los contenidos y el grado de exigencia. Para facilitar la tarea, sería conveniente confeccionar un dossier o ficha del alumno donde pudiesen reflejarse de forma sistemática los datos obtenidos y la evolución a lo largo de todo el ciclo y etapa.

**b. Adaptación de los objetivos.** El establecimiento de una serie de objetivos cerrados de obligado cumplimiento puede llevarnos a una selección inicial que imposibilite, de partida el éxito a determinados alumnos. Por el contrario, la flexibilización de los mismos dentro de unos márgenes favorece que el alumno encuentre mayores posibilidades para su consecución.

Esto lo podemos lograr estableciendo objetivos principales centrados en los aspectos más fundamentales que contemplen unos mínimos de referencia y objetivos secundarios que completen a los anteriores pero que no sean todos de obligado cumplimiento por parte de los alumnos.

**c. Selección y priorización de contenidos.** Es este uno de los aspectos de mayor importancia dentro de la adaptación curricular. Para posibilitar la consecución de los objetivos por parte de los alumnos con distintos niveles debemos priorizar contenidos, de forma que haya unos mínimos y, a partir de ellos, otros de mayor grado de complejidad. Hemos de recordar que en nuestra área, por el carácter de la misma, debe existir una priorización de los contenidos procedimentales sobre el resto.

Otro camino para la atención a la diversidad es establecer un abanico de contenidos referidos a un mismo objetivo, dentro de los cuales el alumno deba escoger algunos de ellos en función de sus características. En la selección de contenidos establecemos suficiente variedad dentro de

unos límites como para permitir a cada alumno la consecución del objetivo planteado a través de aquellos contenidos que más se adapten a sus posibilidades.

**d. Utilizar metodologías y estrategias didácticas más centradas en el proceso y en el alumno.** Si bien es necesario el establecimiento de unos patrones de actuación, los modelos de enseñanza guiados mediante la búsqueda permiten al alumno una mayor toma de conciencia e intervención, al tiempo que desarrollan su motivación.

En cualquier caso, el estilo de enseñanza escogido estará condicionado por las características de los contenidos que se van a desarrollar y por el nivel de dominio que sobre ellos tengan nuestros alumnos. En la medida de lo posible, debemos emplear estrategias didácticas que depositen inicialmente en el alumno la responsabilidad de encontrar "su respuesta" al problema. A aquellos alumnos con mayores dificultades o retrasos en el aprendizaje les reforzaremos y haremos correcciones a través de la propuesta de modelos de ejecución adaptados a sus características que les permitan una mínima eficacia en la tarea.

Procuraremos adaptar el modelo a los distintos niveles de aprendizaje que observemos, huyendo de una enseñanza homogeneizada que, por lo general, discrimina a los alumnos más avanzados (que no tiene posibilidad de seguir progresando en sus aprendizajes) o a los más retrasados (que se enfrentan a un cúmulo de dificultades muchas veces insalvables).

**e. Proponer actividades diferenciadas.** Las tareas que dispongamos deben permitir una graduación, de forma que cada alumno ejecute unas variables en función del momento de aprendizaje en que se encuentre. La dificultad de la tarea puede venir condicionada por distintas variables: velocidad de ejecución, nº de repeticiones, nº de variables que controlar, etc.

**f. Emplear materiales didácticos variados.** El grado de complejidad de la tarea viene también definido por los materiales empleados. Podemos mantener las características generales de la actividad y alterar los materiales didácticos.

### **g. Aspectos de la evaluación**

- Establecer criterios de evaluación graduados. Para permitir valorar el aprendizaje del alumno atendiendo a su nivel inicial y a su ritmo de aprendizaje.
- No establecer criterios normativos cerrados de evaluación.
- Establecer criterios que valoren el nivel inicial y grado de evolución en el aprendizaje. Ejemplo: realizar una carrera de 20´ mejorando la marca realizada al inicio de la unidad didáctica.
- Proponer criterios complementarios de evaluación que permitan a los alumnos con más dificultades completar su evaluación a través de trabajos de carácter voluntario
- Establecer diferentes tareas con niveles de dificultad distintos dentro del mismo criterio de evaluación en función de características y experiencias previas de los alumnos.
- Establecer distintas tareas para un mismo criterio entre las que los alumnos debe elegir.

## **3.1. ADAPTACIONES PEDAGÓGICAS**

- Apoyo verbal: empleo de vocabulario adecuado al nivel de comprensión, concreción y brevedad en la información que se da, atraer la atención sobre las fases importantes.
- Apoyo visual: demostración previa del movimiento, uso de vídeos.
- Apoyo manual: situar al alumno en la posición idónea del movimiento, dirigirle el movimiento lentamente, ejercer una fuerza de resistencia, de ayuda o de control
- División del movimiento en secuencias: descomponer el movimiento en sus fases y trabajar las fases por separado.
- Tiempo adecuado entre explicación y ejecución: dar el tiempo necesario para comprender la secuencia motriz del acto a ejecutar.
- Número de sesiones: reducirlas o ampliarlas adaptándose a la necesidad particular del alumno.

### 3.2. ADAPTACIONES DEL MEDIO DE APRENDIZAJE

Adaptaciones de tipo metodológico, fundamentalmente en los recursos materiales y organización de espacio y tiempo:

- Variación de los materiales: adaptación del tipo de material empleado.
- Utilización de material que favorezca la creatividad.
- Eliminar las fuentes de distracción: ruido, fatiga, material que no se va a usar, etc.
- Utilizar un ritual: una rutina, una estructura.
- Variación permanente de la forma del grupo.

### 3.3. SIMPLIFICACIÓN DE LAS TAREAS PERCEPTIVAS

Ante alumnos que presentan problemas perceptivos podemos plantear algunas estrategias:

- Empleo de móviles con colores, en tareas en que es importante la coordinación óculo-motriz, contraste de color entre móvil y fondo.
- Modificar la trayectoria del balón, adoptando una secuencia progresiva: rodado, con bote, lanzamiento en trayectoria horizontal, lanzamiento en trayectoria curvilínea, modificar la altura y distancia de los pases o saques.
- Modificar la velocidad del móvil, haciéndola más lenta.
- Utilizar pelotas, balones y otros artefactos de diferentes dimensiones y materiales (el balón grande se maneja más fácil que el pequeño, la goma-espuma ralentiza la velocidad).
- Angulo de recepción o de movimiento del balón: la apreciación de la velocidad es más difícil de frente

### 3.4. ADAPTACIONES A LAS NECESIDADES ESPECIALES EN EL ÁREA DE E. F.

#### 3.4.1. Simplificación Del Gesto

Ante algunos problemas motores que afectan al desplazamiento, al equilibrio, las coordinaciones, etc., podemos plantear algunas posibles adaptaciones:

- Andar en lugar de correr, hacer el gesto estáticamente en lugar de saltar o desplazarse.
- Utilización de instrumentos más ligeros: balones desinflados, de trapo, para que al caer no se alejen mucho; colgados, para que no se desplacen.
- Modificar la posición de los jugadores de cara a los equilibrios: de pie, de rodillas, sentados.
- Reducir la distancia y desplazamientos para lanzar o recibir.

#### 3.4.2. Simplificación De Las Actividades

Para adaptar las actividades a los alumnos con necesidades educativas especiales, el profesor puede emplear las siguientes estrategias:

- Adaptación de las reglas de juego: coger el balón en lugar de golpearlo, el balón puede rodar o rebotar antes de lanzarse; permitir el bote antes de golpearlo; aumentar el número de toques a dar por cada jugador o cada equipo; reducir el número de puntos necesarios para ganar; reducir el tiempo de juego, etc.
- Atribuir al alumno un puesto concreto en el juego, en función de sus aptitudes: jugadores más móviles en el centro del campo, jugador con menos movilidad de portero, árbitro o un puesto fijo de atacante junto a la meta o zona contraria.
- Adaptaciones para reducir la fatiga: reducir el tiempo y/o ritmo de juego; aumentar los cambios de jugadores; los jugadores fatigados pasan a árbitros o jueces; reducir las situaciones de contacto físico.
- Permitir la participación de otras personas: ayudantes que empujan una silla de ruedas; compañero que recibe el balón y lo prepara para que el jugador impedido lo lance o golpee.

- Reducir las dimensiones del terreno de juego para disminuir las exigencias de esfuerzo, de desplazamientos, de fuerza, de coordinación, etc.

### 3.4.3. Orientaciones Para Realizar Adaptaciones Curriculares En Algunos De Los Casos Más Comunes Que Se Presentan En Las Clases De Educación Física

Debemos tener en cuenta, al realizar la adaptación curricular para enfermedades o lesiones, los siguientes puntos:

- Partir de la prescripción que conste en el certificado médico correspondiente. En éste, deben figurar las contraindicaciones e indicaciones, referidas al ejercicio físico, que el médico establece para cada enfermedad o lesión. (normalmente no se indican estos aspectos).
- En los casos en los que hay duda, sobre si las actividades que se le mandan a un alumno le son perjudiciales o no, siempre es recomendable dar al alumno los ejercicios por escrito y que éste lo consulte al médico, para evitar el incluir alguna tarea que le resulte perjudicial a su problema.
- Una vez seleccionadas las actividades que integran la adaptación curricular en cada caso, debemos concretar, para cada actividad, el tiempo de duración de la actividad, la intensidad a la que tiene que realizarse, el número de series, el número de repeticiones, condiciones especiales sobre tipos de desplazamientos, posiciones corporales en que se debe realizar, etc.
- Es mejor elaborar actividades, en las cuales nos quedemos por debajo del nivel de capacidad del alumno, que superar su capacidad y perjudicarlo en su lesión o enfermedad.
- Es imprescindible, aparte de las pruebas que se puedan realizar y del certificado médico, escuchar lo que el alumno nos dice sobre sus sensaciones de cansancio o posibles dolores, cuando realiza los ejercicios.
- Todos los alumnos pueden realizar alguna actividad, incluidos los que no pueden realizar ningún tipo de ejercicio físico. Siempre podrán asimilar los contenidos a través de las actividades de lápiz y papel.
- Se debe procurar que el alumno realice la mayoría de las actividades y asimile la mayor parte del curriculum que le sea posible.

### 3.4.4. Lesiones O Enfermedades Con Exención Total De Ejercicio Físico Escolar

Se refiere a los casos en los que el alumno presenta un certificado médico oficial, en el que se afirma que tiene una enfermedad o lesión que le incapacita para realizar todas las actividades contempladas en la programación del curso. Por ejemplo: escoliosis tratada ortopédicamente, asma alérgica grave, lesiones cardíacas graves, artralgias en esfuerzo, hernia discal, listesis vertebral, etc.

- a. **Contraindicaciones.** Todas las actividades físicas especificadas en la programación.
- b. **Indicaciones.** Realizar sólo el ejercicio físico prescrito por el médico rehabilitador. El alumno debe quedar exento de toda la actividad física programada en ese curso.
- c. **Adaptación curricular.** El alumno debe adquirir los mismos contenidos programados para todos los alumnos en ese curso, en la medida de lo posible. En cuanto a los contenidos procedimentales sólo realizará aquellos que son de lápiz y papel. Realizará:
  1. Exámenes teóricos sobre los contenidos que figuran en la programación.
  2. Cuaderno de trabajo. Que puede estar compuesto por:
    - Esquemas o mapas conceptuales, de los temas programados.
    - Resúmenes.
    - Preguntas y actividades sobre los contenidos programados.
    - Trabajos de aplicación (planificación de actividades, ejecución y control de los resultados), sobre los contenidos impartidos en el trimestre.



- Monografías.
- Trabajos de campo: observación de las actividades de los compañeros, análisis de dichas actividades, control y registro de resultados, etc.

### **3.4.5. Lesiones o enfermedades con exención parcial de ejercicio físico escolar**

En este apartado, incluimos sólo las enfermedades y lesiones en que observamos que se dan más casos entre los alumnos. En cada una de ellas, partimos de las especificaciones que deben constar en el certificado médico, referentes a: ejercicio que está contraindicado, ejercicio que está indicado. En éste último, es conveniente que el médico aporte algunas indicaciones sobre: tipo de ejercicio; condiciones de alimentación e hidratación, si las hay, durante el ejercicio; condiciones sobre humedad, frío, polvo, calor, etc.

#### **3.4.5.1. Enfermedades sistémicas**

Dentro de este grupo destacamos:

- a. Enfermedades del sistema cardiovascular:** hipertensión arterial, arritmias, taquicardia, soplos.
- b. Enfermedades del sistema respiratorio:** bronquitis asmática.
- c. Enfermedades del sistema nervioso:** epilepsia, síndrome vertiginoso, anorexia.
- d. Alteraciones metabólicas:** diabetes, hipoglucemia, obesidad mórbida, anemia.

#### **3.4.5.2. Adaptación curricular (AC) en el caso de las enfermedades sistémicas**

Las actividades de AC que se proponen son comunes para todo el grupo de enfermedades.

Cada enfermedad y cada alumno tienen su problemática específica, por ello, debemos eliminar de las actividades propuestas aquellas que no son adecuadas, atendiendo a las contraindicaciones e indicaciones propias para cada caso, especificadas en el certificado médico. Una vez seleccionadas las actividades siguiendo la prescripción médica, se recomienda, siguiendo a S. Toro y J. A. Zarco (1995), Ortega (1992):

- Contar con el mayor nivel posible de evaluación y supervisión médica, tanto en el centro escolar como en las actividades extraescolares.
- Establecer un plan de urgencia, por si hay un accidente.
- Realizar ejercicios dinámicos y aeróbicos de intensidad baja, controlando la duración del esfuerzo, su intensidad e intervalos de descanso y recuperación, limitados por la sensación de cansancio y/o fatiga que el alumno perciba.
- Se debe reducir la intensidad del ejercicio todo lo necesario para ajustarse a la prescripción médica. Para ello sustituir la carrera rápida por la lenta o marcha, en los circuitos o actividad continuada eliminar los saltos o reducir su altura, eliminar o minimizar los juegos o actividades de competición, reducir el tamaño del campo y el número de jugadores, reducir el ritmo de juego, ampliar los descansos, reducir el tiempo de actividad, etc.
- Programar una progresión correcta de los ejercicios, evitando tareas violentas, bruscas y que ocasionan fatiga excesiva. Realizar un calentamiento adecuado que lleve a una introducción progresiva a los distintos niveles de esfuerzo.
- Educar al alumno en el control de la frecuencia cardiaca. Es importante que los sujetos tengan conocimiento de su rango de frecuencia cardiaca, cómo mantenerse dentro de ese rango, medir su pulso con precisión y reajustar la intensidad del ejercicio a las pulsaciones prescritas de una forma estricta.
- Mantener la vigilancia al finalizar los ejercicios, en el período de recuperación, debido a que las complicaciones cardiovasculares ocurren a menudo después del ejercicio.

- Controlar las condiciones ambientales de excesiva exposición al aire frío o demasiada inhalación del mismo, extremado calor en la sala que, junto con el ejercicio físico, puede provocar un aumento excesivo de la temperatura corporal, polución atmosférica, etc.
- Es muy conveniente evitar una serie de actividades, o controlar mucho las condiciones en que se realizan, en el caso de que hayan sido indicadas, como son: posiciones estáticas continuadas; cambios bruscos de posición; ejercicios de musculación con cargas altas, especialmente el isométrico; ejercicio anaerobio o de intensidad muy alta que lleve al agotamiento o cansancio excesivo; deportes en que haya impactos violentos (rugby, karate, judo...); deportes de riesgo, o en los que un mareo puede poner en peligro la vida del alumno (submarinismo, espeleología, escalada, parapente, etc.); actividades deportivas que conlleven un alto grado de estrés; ejercicios que impliquen un trabajo muscular en posición invertida o con la cabeza baja.

### **3.4.5.3. Alteraciones y/o lesiones en la columna vertebral y abdomen**

Escoliosis no tratada ortopédicamente; cifosis y lordosis; hernia inguinal; lumbociática.

### **3.4.5.4. Adaptación curricular en el caso de alteraciones en columna vertebral y abdomen**

Una vez seleccionadas las tareas que el alumno puede realizar, ajustándose a la prescripción médica, es aconsejable el evitar especialmente: elevar o transportar cargas pesadas, especialmente cargas pesadas, si se levantan lejos del cuerpo y con la columna flexionada, o se levantan sobre la cabeza; ejercicios asimétricos; todo tipo de saltos (multisaltos, aparatos, minitramp, saltos de trampolín, etc.); deportes en que haya impactos violentos (rugby, lucha, judo...); ejercicios con requerimientos altos en agilidad; movimientos de flexo-extensión y torsión brusca de la columna (acrobacias); ejercicio anaeróbico muy exigente; competición; volteretas; abdominales realizados con brusquedad o de forma inadecuada; en general, evitar todo ejercicio que sobrecargue la zona afectada y que provoque cualquier tipo de dolor.

## **1. Condición física y salud**

- Calentamiento. Todos los ejercicios tradicionales del calentamiento general y específico, excepto saltos, ejercicios asimétricos, movimientos bruscos de la columna vertebral en flexión, extensión o torsión.
- Fuerza. Ejercicios calisténicos dirigidos al desarrollo de la fuerza muscular del tronco, especialmente musculatura abdominal y dorsal, específicos para la lesión tratada. Fortalecimiento de brazos y cintura escapular con ejercicios calisténicos, mancuernas, balones pesados, poleas, halteras y máquinas, trabajando todos los movimientos de forma simétrica, especialmente los movimientos de retroversión de brazos en el plano horizontal y vertical, todas las formas de trepa y ejercicios en los que se transporta el peso del cuerpo en suspensión están especialmente indicados, utilizando siempre cargas suaves, los ejercicios de transporte de cargas y elevación de cargas por encima de la altura de los hombros están excluidos. Fortalecimiento de piernas sin carga externa sobre los hombros ni saltos (flexión-extensión de piernas sin carga, subir un escalón repetidas veces, extensiones de rodilla sentado y con carga en el tobillo, contracciones isométricas en diversas posiciones, etc.).
- Resistencia. Formas jugadas de trabajo de resistencia en que la carrera sea lenta, andar rápido, carrera continua suave (siempre que no duela la columna), bicicleta estática y ciclismo, natación (es especialmente adecuada), circuitos de paso de obstáculos, sin competición, compuesto por ejercicios de: trepa, escalada, reptar, desplazamientos variados, cuadrupedias, desplazamientos en suspensión, equilibrio, tracciones, etc.
- Flexibilidad. Trabajo de flexibilidad general en hombros y caderas, método estático y dinámico (sólo rebotes muy suaves, evitar lanzamientos), activo (evitar el asistido excepto si el ayudante es el profesor). En el trabajo de flexibilización de la columna se debe prestar una atención especial a la prescripción médica, realizar sólo los ejercicios adecuados a las características de la desviación que sufre el alumno.

- **Velocidad.** Juegos de velocidad de reacción, sin desplazamientos, ante estímulos visuales y acústicos; ejercicios de velocidad gestual como lanzamientos simétricos de balones en todas las formas posibles, sin torsiones ni flexiones bruscas de columna.
- Ejercicios de técnicas de respiración y relajación.
- Prevención y actuación ante los accidentes deportivos más comunes.

## **2. Cualidades motrices**

### **2.1. Coordinación dinámica general**

- Desplazamientos en marcha o carrera variando: tipo de carrera, dirección, amplitud de la zancada, frecuencia de la zancada, disociación de brazos y piernas, etc.
- Circuitos de paso de obstáculos, ejercicios de: trepa, escalada, reptar, carrera en todas sus variantes, cuadrupedias, desplazamientos en suspensión, equilibrio, tracciones.

### **2.2. Coordinación óculo manual**

- Actividades individuales y por parejas en apoyo: lanzamientos a diana o de precisión, golpes, bateos, pases y recepciones, manipulación de balones, realizados simétricamente y sin torsión brusca de columna. Realizar la máxima variedad posible en cuanto a formas de lanzamientos, distancias, trayectorias y velocidades.
- Malabarismos con pelotas, mazas, aros, etc.

### **2.3. Coordinación óculo-pédica**

- Actividades de: conducción de balón con distintas partes del pie, control del balón en toques verticales con distintas partes del cuerpo, golpes y lanzamientos de precisión.

### **2.4. Coordinación óculo-cefálica**

- Ejercicios de pases con la cabeza previo autopase, toques repetidos y control de balón con la cabeza, pases cabeza-cabeza.

### **2.5. Equilibrio**

- Ejercicios de equilibrio estático en las distintas posibilidades: individual y por parejas, en posiciones verticales (exceptuando los equilibrios en posiciones invertidas), en el suelo, sobre aparatos fijos y móviles, disminuyendo la base de apoyo, aumentando su altura y variando la horizontalidad.
- Actividades de equilibrio dinámico: desplazamientos, giros, paradas tras un desplazamiento en distintas posiciones, sobre aparatos fijos y móviles variando la amplitud, la altura y la horizontalidad de la base de desplazamiento.

### **2.6. Desarrollo de la agilidad**

- Circuitos de obstáculos que impliquen: desplazamientos, cambios de dirección, trepa, cuadrupedia, equilibrios, desplazamientos en suspensión etc., controlando que no se conviertan en un trabajo de resistencia excesivo.

## **3. Habilidades específicas**

- Juegos recreativos-cooperativos, no competitivos, controlando la intensidad de la ejecución: palas de playa, badminton recreativo, frisbee, sutherbol, (practicando alternativamente con ambas manos y siempre que no duela la columna), malabares, juegos para el desarrollo global de la coordinación, el equilibrio, la habilidad y destreza etc.

- Ejercicios de práctica de técnicas específicas deportivas: habilidades de control de balón, bote en todas sus variantes, paradas, pivotes, pases, lanzamientos, golpes, servicios, etc., de los deportes más habituales en el medio escolar, realizados individualmente, por parejas o grupos, excluyendo todo tipo de carreras intensas y juegos competitivos, cuidando:
  - En baloncesto, evitar la suspensión, rebotes, entradas en bandeja y saltos en general.
  - En voleibol, evitar los toques en suspensión, planchas, caídas, remates y bloqueos.
  - En fútbol, evitar el toque de cabeza en salto y los impactos violentos.
  - Natación. Están especialmente indicados los estilos de crol y espalda, los ejercicios de asimilación técnica de estos estilos y los juegos en el agua. En los estilos de braza y mariposa, se deben estudiar y consultar al médico los efectos que pueden producir los ejercicios sobre la columna lumbar en la lesión que el alumno sufre. Los saltos de trampolín y palanca quedan excluidos.
  - Juegos autóctonos de baja intensidad de esfuerzo: petanca, bolos, etc.

#### **4. Ritmo y expresión**

- Todas las actividades de este bloque de contenidos puede practicarlas el alumno con escoliosis, cifosis y lordosis, a condición de seguir las contraindicaciones evitando los saltos, ejercicios asimétricos, flexión, extensión y torsión bruscas de la columna vertebral, soportar o cargar el peso de compañeros, poniendo especial cuidado en controlar la intensidad y duración de las actividades en las danzas populares, bailes de salón, danza-jazz, o coreografías y representaciones corporales individuales o colectivas de elaboración propia, en las que la práctica repetida pueda ocasionar fatiga excesiva.
- Ejercicios de técnicas de respiración y técnicas de relajación (método Schult, Jacobson).
- Ejercicios de educación de la actitud postural específicos para cifosis o escoliosis, según el caso.
- Ejercicios de desplazamiento (marcha o carrera), combinando distintas trayectorias (recta, curva, quebrada, ondulada), y en distintas direcciones (adelante, atrás, derecha, izquierda, diagonales, etc.), utilizando las posibilidades: ojos abiertos, cerrados, posición alta, media, baja, intermedia, combinaciones.
- Realización de movimientos en posiciones abiertas (movimientos en amplitud) y cerradas (movimientos en recogimiento).
- Ejercicios de marcha o carrera, giros, etc., sobre diferentes ritmos (rápido/ lento) y en diferentes intensidades (suave/fuerte).
- Prácticas de actividades donde se combinen los binomios velocidad e intensidad: movimientos en explosión, sedantes, con vibración, al ralentí y aceleración/desaceleración.
- Exploración y utilización del ritmo interno (moverse al ritmo que marca uno mismo), y ritmo externo (ritmo de otro), controlando la cantidad e intensidad de los desplazamientos.
- Interiorización de una estructura rítmica.
- Ejecución de movimientos propios de una danza popular. Debe ser una danza con movimientos suaves, sin saltos ni acrobacias y de poca exigencia de esfuerzo.
- Juegos con objetos: cuerda, periódico, pelotas, listón, etc. El cuerpo se transforma en objeto.
- Juegos con objetos y volúmenes imaginarios.
- Representación de sensaciones, sentimientos, estados de ánimo.
- Elaboración de un montaje coreográfico en grupo, con música elegida libremente, utilizando movimientos lentos, suaves, sin saltos ni movimientos acrobáticos, con poca exigencia de esfuerzo.

#### **5. Habilidades específicas en el medio natural**

- Habilidades de adaptación; construcción de refugios, fuegos, trepar, escalar, nadar, remar, cuadrupedia, montar en bicicleta, (excluido el transporte de cargas pesadas).
- Técnicas básicas: uso de la brújula y planos, montaje de tiendas., cabuyería, señalización.
- Actividades de senderismo, bicicleta, orientación, escalada, controlando siempre que la duración, intensidad y condiciones se ajuste a las necesidades del alumno.
- Juegos de orientación que respeten las contraindicaciones.

### 3.4.5.5. Lesiones en los miembros inferiores

Condropatía rotuliana, enfermedad de Osgood schlatter, inestabilidad de rodilla, pies anatómicamente deformes y dolorosos, contracturas musculares, roturas de fibras, tendinitis, esguinces de poca gravedad.

### 3.4.5.6. Adaptación curricular en el caso de lesiones en los miembros inferiores

En los casos en que el alumno lleva escayola, algún tipo de inmovilización o el médico ha prescrito un periodo de exención de ejercicio físico, se debe respetar escrupulosamente. Transcurrido este periodo y, una vez que al alumno se le ha autorizado a reiniciar la actividad física, se debe evitar todo ejercicio/actividad física que sobrecargue la zona/articulación afectada.

#### 1. Condición física y salud

- Ejercicios de técnicas de respiración y relajación.
- Técnicas de actuación ante un accidentado (excepto transportes de accidentados).
- Calentamiento. Ejercicios propios del calentamiento general en los que no se sobrecargue la zona lesionada (ejercicios dirigidos al tronco y brazos).
- Fuerza. Acondicionamiento básico general, evitando las formas jugadas por el riesgo de golpes y caídas: ejercicios de fuerza-resistencia para la musculatura flexora y extensora del tronco, ejercicios de trepa, lanzamientos de balones pesados desde sentado, tumbado o de pie (si no perjudica a la lesión), ejercicios con mancuernas o poleas dirigidos a la musculatura de la cintura escapular y brazos, ejercicios con autocarga dirigidos a los brazos (flexión-extensión de brazos en apoyo, en suspensión, traccionando). Aplicación de sistemas específicos: trabajo de fuerza resistencia dirigido al tronco y miembros superiores (ejercicios con mancuernas, poleas y autocarga, dirigidos a todos los movimientos del hombro, codo y muñecas), de fuerza explosiva de los miembros superiores (multilanzamientos), siguiendo el sistema de repeticiones y controlando el volumen, la intensidad, la progresión, etc.
- Resistencia. Acondicionamiento básico: natación (según lesión), remo en máquina.
- Flexibilidad: ejercicios estáticos y dinámicos, activos y asistidos con/sin material, dirigidos al tronco y cintura escapular. Si la lesión lo permite, se puede trabajar la flexibilidad de la cadera siguiendo la prescripción médica.
- Velocidad: ejercicios de velocidad gestual (lanzamientos de balones y pesos muy livianos en todas las variantes posibles); juegos de velocidad de reacción (coger un objeto antes de que caiga, coger un objeto antes que otros, esquivar una palmada suave en las manos...), velocidad de desplazamiento (series de nado a la máxima velocidad en los diferentes estilos, series de remo).

#### 2. Cualidades motrices

##### 2.1. Coordinación óculo manual

- Actividades individuales y por parejas en apoyo: lanzamientos a diana o de precisión, golpes, bateos, pases y recepciones, manipulación de balones. Realizar la máxima variedad posible en cuanto a formas de lanzamientos, distancias, trayectorias y velocidades.
- Malabarismos con pelotas, mazas, aros, etc.

##### 2.2. Equilibrio

- Ejercicios de equilibrio con las manos utilizando diversos objetos: picas, balones, mazas, raquetas... en movimientos disociados.

#### 3. Habilidades específicas

- Ejecución de las técnicas específicas de los deportes más habituales en el medio escolar, sin desplazamientos, en ejercicios individuales, en parejas y grupos:
  - Baloncesto: habilidades de control de balón botando y sin botar, pases en todas sus variedades, tiro estático desde todos los puntos posibles, con o sin pase previo.
  - Voleibol: toque de dedos y toque de antebrazos en posiciones estáticas, sentados o de pie; pases adelante, atrás, laterales; remates sin salto; diferentes tipos de servicio.
  - Balonmano: bote alto y bajo, ejercicios de control de balón, diferentes tipos de pases en posiciones estáticas, diferentes tipos de lanzamientos sin desplazamientos.
  - Natación: ejercicios de asimilación de la técnica de los diferentes estilos realizados sólo con los brazos, nado en todos los estilos sólo con los brazos.
  - Badminton: práctica de los diferentes golpes (remate, dejada, tenso, largo...), sin desplazamientos, práctica de habilidades de control del volante, individuales o contra la pared.
  - Juegos autóctonos: petanca, caliche, lanzamiento de barra, bolos, etc.
  - Juegos recreativos: palas de playa, badminton recreativo, sutterbol, juegos de lanzamiento y recepción.

#### 4. Ritmo y expresión

- **Experimentación con la respiración y relajación.** Ejercicios de respiración y relajación (método Schuitz y Jacobson).
- **Exploración y utilización del espacio como elemento de expresión y comunicación.** Utilización de posiciones abiertas (movimientos en amplitud) y cerradas (movimientos en recogimiento).
- **Exploración y experimentación del tiempo como elemento de expresión y comunicación**
  - Ejercicios de golpes, percusiones, etc., sobre diferentes ritmos (rápido/lento) y en diferentes intensidades (suave/fuerte).
  - Exploración y utilización del ritmo interno (moverse al ritmo que marca uno mismo), y ritmo externo (ritmo de otro). Sentado o sin desplazamientos.
  - Interiorización de una estructura rítmica.
- **Adquisición de habilidades expresivas**
  - Juegos con objetos: cuerda, periódico, bufanda, pelotas, listón, etc. El cuerpo se transforma en objeto. Sin desplazamientos en carrera ni salto.
  - Juegos con objetos y volúmenes imaginarios.
  - Representación de sensaciones, sentimientos, estados de ánimo: ternura, miedo, agresividad, vergüenza, aburrimiento, alegría, tristeza, etc.

#### 5. Habilidades específicas en el medio natural

- Habilidades de adaptación al medio: fuegos, remar.
- Técnicas básicas: uso de la brújula y planos, montaje de tiendas, cabuyería, señalización.
- Actividades de remo, vela.

##### 3.4.5.7. Lesiones En Los Miembros Superiores:

Manos anatómicamente deformes, contracturas, roturas de fibras, tendinitis, esguinces de poca gravedad, artritis traumática.

Una vez que al alumno se le ha autorizado a reiniciar la actividad física, se debe evitar todo ejercicio/actividad física que sobrecargue la zona/articulación afectada: ejercicios que sobrecarguen las manos como lanzamientos de balones pesados, trepa, escalada, suspensiones, golpes, pases y recepciones, elevar pesos, etc.

#### 1. Condición física y salud



- Calentamiento. Ejercicios propios del calentamiento general en los que no se sobrecargue la zona lesionada (ejercicios para piernas y tronco).
- Fuerza. Acondicionamiento básico general, evitando las formas jugadas por el riesgo de golpes y caídas: ejercicios de fuerza-resistencia, de baja y mediana intensidad, dirigidos al tronco y piernas; ejercicios de fuerza explosiva dirigidos al desarrollo muscular de las piernas. Aplicación de sistemas específicos: ejercicios de multisaltos, pesas, dirigidos al desarrollo muscular de las piernas.
- Resistencia. Acondicionamiento básico general: carrera continua, bicicleta estática, andar rápido o por pendientes acusadas, subir y bajar escaleras, natación sólo con las piernas. Aplicación de sistemas específicos: carrera continua uniforme, entrenamiento total, carrera con cambios de ritmo.
- Velocidad. Acondicionamiento básico: carrera elevando talones a glúteos, rodillas al pecho, pata coja, segundos de triple, carrera a saltos, salidas de pie, en cuclillas.
- Flexibilidad. Ejercicios de flexibilidad, estáticos y dinámicos, activos y asistidos, dirigidos al trabajo de piernas y tronco. En el caso de que la lesión no afecte al hombro, también se puede trabajar esta articulación.

## **2. Cualidades motrices**

### **2.1. Coordinación dinámica general**

- Ejercicios de carrera variando: tipo de carrera, dirección, amplitud, frecuencia, disociación de brazos y piernas, etc., sin apoyar los brazos y sin emplear formas jugadas.
- Ejercicios de saltos "sobre el terreno", variando: apoyos, evolución de piernas, evolución de brazos (ejercicios rítmicos).
- Ejercicios de carrera y salto superando obstáculos pequeños (elásticos), variando y combinando la altura y distancias entre ellos.

### **2.2. Coordinación óculo-pédica**

- Actividades de: conducción de balón con distintas partes del pie, control del balón en toques verticales con distintas partes del cuerpo, golpes y lanzamientos de precisión.

### **2.3. Equilibrio**

- Ejercicios de equilibrio estático en las distintas posibilidades: individual, parejas, en posiciones verticales (exceptuando equilibrios en posiciones invertidas y todos los que precisen del uso de las manos), en el suelo, sobre aparatos fijos/móviles.
- Actividades de equilibrio dinámico: desplazamientos, giros, paradas tras un desplazamiento en distintas posiciones, sobre aparatos fijos/móviles variando amplitud, altura, horizontalidad de la base de desplazamiento.

### **2.4. Desarrollo de la agilidad**

- Circuitos de obstáculos que impliquen: desplazamientos, cambios de dirección, superación de obstáculos pequeños saltando, etc.

## **3. Habilidades específicas**

- Ejercicios de asimilación de los gestos técnicos de las diferentes disciplinas atléticas (asegurándose de que no habrá ningún apoyo de las manos).
- Práctica de las técnicas específicas del fútbol
- Utilización de la técnica en situaciones de 1:1, 2:2, 3:3 (sólo si hay seguridad de que no habrá contactos violentos).
- Táctica colectiva.
- Juegos autóctonos: en los que no se emplean las manos y no hay riesgos de caídas
- Juegos recreativos: resistencia, salto, equilibrio, agilidad, habilidad y destreza cuando no se usan las manos.

## **4. Ritmo y expresión**

### **4.1. Experimentación con la respiración y la relajación**

- Ejercicios de técnicas de respiración y técnicas de relajación (métodos Schult y Jacobson).
- Ejercicios de educación de la actitud postural.

### **4.2. Exploración y utilización del espacio como elemento de expresión y comunicación**

- Ejercicios de desplazamiento, combinando distintas trayectorias (recta, curva, etc.).
- Realización de movimientos en posiciones abiertas (en amplitud) y cerradas (en recogimiento).

### **4.3. Exploración y experimentación del tiempo como elemento de expresión y comunicación**

- Ejercicios de marcha, carrera, saltos, etc., sobre diferentes ritmos e intensidades.
- Prácticas de actividades donde se combinen los binomios velocidad e intensidad: movimientos explosivos, sedantes, con vibración, al ralentí y aceleración /desaceleración.
- Exploración y utilización del ritmo interno (que marca uno mismo), y externo (ritmo de otro).
- Interiorización de una estructura rítmica.

### **4.4. Investigación y práctica de técnicas de distintas manifestaciones expresivas**

- Ejecución de movimientos propios de una danza popular.

### **4.5. Adquisición de habilidades expresivas**

- Juegos con objetos: cuerda, periódico, pelotas, listón, etc. El cuerpo se transforma en objeto.
- Juegos con objetos y volúmenes imaginarios.
- Representación de sensaciones, sentimientos, estados de ánimo: ternura, miedo, agresividad, vergüenza, aburrimiento, alegría, tristeza, etc.

### **4.6. Elaboración y representación de composiciones corporales individuales y colectivas**

- Elaboración de un montaje coreográfico en grupo, con música elegida libremente, utilizando movimientos en los que no se produzcan apoyo de manos ni manejo de móviles.

## **5. Habilidades específicas en el medio natural**

- Técnicas básicas: uso de la brújula y planos, señalización.
- Actividades de senderismo, orientación.
- Juegos de orientación.

### **3.4.5.8. Documento guía para la adaptación curricular departamento de E. F.**

#### **ADAPTACIÓN CURRICULAR PARA ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES**

Curso: \_\_\_\_\_ Grupo:

Causa o problema que justifica la adaptación.

Prescripción facultativa.

Aspectos relevantes de la historia personal, social, clínica o escolar.

#### **DECISIONES TOMADAS POR EL PROFESOR**

EVALUACIÓN

U.D.: \_\_\_\_\_

Objetivos didácticos. Adaptación.

Contenidos didácticos. Adaptación.

Criterios de evaluación y calificación. Adaptación.

Pruebas de evaluación. Adaptación.

Tareas alternativas a realizar.

Adaptaciones metodológicas y de recursos.

Observaciones.

a, ----- de \_\_\_\_\_ de

Fdo.: \_\_\_\_\_

### **3.5. FACTORES CONDICIONANTES DEL APRENDIZAJE EN E.F.**

Para poder reflejar en nuestra programación medidas que acerquen la enseñanza a las características de cada alumno debemos definir cuáles son los factores que van a condicionar el aprendizaje. El ritmo de dicho aprendizaje viene marcado por:

#### **a. Grado de desarrollo motor.**

Además del desarrollo intelectual (que afecta al aprendizaje en la mayor parte de las áreas) el grado de maduración motriz de nuestros alumnos a estas edades es un factor de gran importancia.

Este período, caracterizado por el inicio de la adolescencia, está marcado por la aparición de notables diferencias de desarrollo evolutivo entre nuestros alumnos. Si en los años anteriores existía un nivel de desarrollo más o menos homogéneo, es en estas edades cuando empiezan a aparecer diferencias individuales, fruto de la variedad en la rapidez de crecimiento entre unos y otros. En estas edades, las chicas experimentan un mayor desarrollo, especialmente de las capacidades coordinativas, siendo más tardío el de los chicos.

Además de los rasgos propios del sexo, el desarrollo se manifiesta de forma distinta entre nuestros alumnos, dando origen a notables diferencias individuales. Aunque todos los alumnos tengan la misma edad biológica, podemos encontrar casos en los que ya se haya dado el estirón y se produzca un rendimiento motor de gran eficacia, junto a otros en los que apenas se noten diferencias respecto al año anterior, por darse un desarrollo más lento. Es frecuente encontrar dos alumnos con la misma edad y con niveles de desarrollo diferenciados: uno alto, con los rasgos puberales característicos ya definidos (cambio en las proporciones corporales, aumento de estatura, mayor rendimiento en cuanto a capacidades físicas, desarrollo de los rasgos sexuales) y otro en los que todavía no se hayan producido.

No podemos, por tanto, establecer un mismo nivel de exigencia para todos los casos, ya que irá en perjuicio de aquellos alumnos con un nivel de desarrollo más lento.

#### **b. Características individuales.**

El factor genético no sólo afecta a la velocidad en el desarrollo. Hay alumnos mejor dotados de forma innata para la actividad física que otros. Debemos tener en cuenta que no es culpa del alumno ser «gordo» o «patoso», y no poder llegar a donde otros llegan no por decisión personal, sino por imperativos de su constitución o eficacia motriz innata.

Cada día son más frecuentes los casos de asma y alergias entre nuestros alumnos; esto condiciona su rendimiento —especialmente en cuanto a la eficacia cardiorrespiratoria— por causas ajenas a su voluntad. La adaptación de la tarea a sus posibilidades evita aumentar la sensación de fracaso que el alumno encuentra al estar limitado.

**Experiencias previas.** La eficacia en las tareas puede venir también motivada por el bagaje motriz que cada alumno tenga tras de sí. Algunos alumnos han recibido una E.F. correctamente adaptada a sus posibilidades evolutivas en etapas anteriores, o vienen practicando aprendizajes de habilidades específicas (especialmente a través de la práctica deportiva en clubes) mientras que otros están condicionados porque su aprendizaje no ha sido tan notable al no haber realizado actividades aparte de la E.F. escolar o haber sido ésta limitada o no adecuada a su nivel de desarrollo. Hemos de resaltar en este último caso la incidencia que en nuestros alumnos pueden tener las experiencias negativas anteriores, generando un temor o recelo ante la actividad que puede ser superado con una adecuada orientación de la enseñanza. El entorno que rodea al alumno/a tanto social como familiar, también condiciona su disposición y motivación hacia la práctica de actividades físicas.

Los factores indicados determinan las características y posibilidades de cada uno de nuestros alumnos frente al área. Por supuesto, no podemos analizarlos o pretender aislarlos entre sí, ya que suelen darse interrelaciones entre los mismos. Debemos tenerlos en cuenta para evitar un sesgo no determinado por la voluntad del chico, sino por factores que condicionan su actividad. El planteamiento del proceso de enseñanza debe atender a las posibilidades de aprendizaje del alumno. Hemos de destacar que en la atención a la diversidad no debemos centrarnos solamente en aquellos casos que supongan un retraso en el aprendizaje respecto a la media de los alumnos, sino también en todos aquellos que, por sus características genéticas y de desarrollo o por sus experiencias previas, presenten una mayor facilidad para la asimilación y ejecución de tareas.

La tendencia hacia la individualización de la enseñanza debe incidir sobre todos los alumnos, favoreciendo el refuerzo de los aprendizajes en aquellos casos con dificultades y evitando el estancamiento en los alumnos más favorecidos.

## 4. 1º CICLO ESO

### INTRODUCCIÓN

Conscientes de la dificultad de elaborar esta programación, hemos tratado de ser lo más realistas posible, ajustándonos lo máximo posible a las características de los alumnos, del centro y del entorno.

Nuestra área se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades de movimiento de los alumnos, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización del comportamiento humano y a asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a las conductas. Pero todo esto puede quedarse en meras intenciones si no tenemos en cuenta la infraestructura del centro, directrices, características de los alumnos, ... y principalmente si no disponemos de un esquema organizado de lo que queremos hacer, como, cuando y porqué. Por todo ello, la programación podría sufrir cambios o modificaciones según se vaya desarrollando el curso (datos que quedarán reflejados en la correspondiente memoria).

Durante esta etapa, los adolescentes toman conciencia de los cambios evolutivos que se producen en el organismo y se replantean la imagen que tienen de sí mismos, y lo más importante, se sienten capaces de modificar su cuerpo y de superar los límites de eficiencia física. Por ello, las actividades durante esta etapa dejan de tener ya un sentido fundamentalmente lúdico, propio de la educación primaria, para adquirir otras funciones. Los alumnos/as de esta edad realizan AF porque, además de divertirse, les ayuda a mejorar su

imagen ante sí mismos y ante los demás, a sentirse más eficaces, a conservar y mejorar su salud, a superar los retos, a integrarse dentro del grupo.

Los intereses del alumnado van definiéndose a lo largo de la etapa, entre una parte común del currículo y otra parte diferenciada del mismo, que atendería a los diferentes niveles de intereses y aptitudes. La parte común incluye los aspectos que tienen una función para todas las personas e inciden en su adaptación a la vida social. Se refiere a elementos de salud, hábitos de actividad física, práctica deportiva, como medio de inserción social y al empleo constructivo del ocio. La parte diferenciada, centrándose en opciones personales con diversos intereses, capacidades y medios, estará enfocada hacia una especialización de determinadas habilidades (expresivas, deportivas, del medio natural,...) con un planteamiento de prolongación hacia las actividades extraescolares.

La AF y dxtiva contribuye también a moderar o eliminar ciertos hábitos cuya aparición a menudo coincide con estas edades: consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Es también un hecho que la participación en actividades físicas y dxrtivas disminuye las tensiones y favorece las relaciones de grupo más que cualquier otra actividad escolar o extraescolar, con tal de que se realice en un marco de participación y no de competición cerrada.

Debemos evitar cualquier tipo de discriminación, sobre todo la relacionada con el sexo, en contra de estereotipos que han configurado un currículum oculto en E.F. identificándose como un modelo de cuerpo masculino y de los atributos a él asociados (agresividad, fuerza,...).

#### **4. 1. OBJETIVOS GENERALES 1º ESO**

- 1 Reconocer y valorar los efectos que la práctica habitual y sistemática de actividades físicas tiene sobre el organismo
- 2 Identificar las cualidades físicas básicas y la función de los diferentes aparatos y sistemas orgánicos.
- 3 Realizar todo tipo de actividades físico-deportivas, que incidan en una mejora del rendimiento motor y contribuyan a lograr una autonomía de acción.
- 4 Progresar en el nivel de rendimiento motor adaptándose a los diferentes niveles y cambios estructurales propios de la adolescencia.
- 5 Aplicar las habilidades específicas en situaciones reales de juego, resolviendo problemas de decisión individuales y colectivos, valorando especialmente las actitudes de colaboración, cooperación y superación.
- 6 Conocer y valorar los hábitos positivos y negativos de la actividad física.
- 7 Reconocer y valorar las posibilidades del medio natural como uso y disfrute del tiempo libre, fomentando su respeto y conservación.
- 8 Participar de forma desinhibida y espontánea en actividades físico-deportivas.
- 9 Progresar en la utilización controlada, autónoma y creativa de los propios recursos creativos.

#### **4.2. OBJETIVOS GENERALES 2º ESO**

1. Conocer, utilizar y valorar las técnicas de calentamiento, así como las técnicas de respiración, relajación y vuelta a la calma.
2. Identificar las cualidades físicas básicas y la función de los diferentes aparatos y sistemas orgánicos.
3. Reconocer y valorar los efectos que la práctica habitual y sistemática de actividades físicas tiene sobre el organismo.
4. Analizar el nivel de capacidades físicas y de habilidades motrices, valorando este conocimiento como punto de partida en la mejora del rendimiento y en la adquisición de nuevas habilidades.
5. Consolidar un nivel de habilidades básicas para una mejora de las habilidades específicas.
6. Progresar en el nivel de rendimiento motor adaptándose a los diferentes niveles y cambios estructurales propios de la adolescencia.



7. Adquirir y perfeccionar habilidades específicas relacionadas con los deportes y juegos tradicionales, incidiendo en los factores perceptivos y de ejecución.
8. Aplicar las habilidades específicas en situaciones reales de juego, resolviendo problemas de decisión individuales y colectivos, valorando especialmente las actitudes de colaboración, cooperación y superación
9. Valorar y desarrollar valores, actitudes y hábitos de autoexigencia, esfuerzo y superación.
10. Adquirir habilidades y técnicas básicas para el desarrollo de actividades en el medio natural con una actitud responsable, adoptando las medidas de protección, seguridad y orden necesarias.
11. Valorar y desarrollar una actitud de reflexión hacia la actividad físico/deportiva y hacia los principales hábitos de vida personal.
12. Ser tolerante en la práctica deportiva, desarrollando actitudes de cooperación y respeto a los demás
13. Conocer y practicar las actividades físico-deportivas, juegos tradicionales y autóctonos de su entorno, valorando su importancia socio-cultural.
14. Aprender el lado lúdico de las actividades físico-deportivas por encima de la búsqueda desmedida de resultados.
15. Valorar el desarrollo de las propias habilidades expresivas como medio de autoconocimiento y aceptación del "yo" y de relación y comunicación con los demás.

### **4. 3. MÍNIMOS EXIGIBLES 1º CICLO ESO**

1. Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento de carácter general.
2. Identificar las capacidades físicas que se están desarrollando en la práctica de distintas actividades físicas.
3. Haber incrementado las capacidades físicas de acuerdo con el momento del desarrollo motor, acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.
4. Aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas prestando una especial atención a los elementos perceptivos y de ejecución.
5. Ajustar progresivamente la propia ejecución, previo análisis del resultado obtenido en la anterior, para reducir las diferencias entre lo que se realiza y lo que se pretende realizar.
6. Emplear la respiración y la desconstrucción muscular para recobrar el equilibrio psicofísico después del esfuerzo u otras variaciones ocasionadas por agentes del medio.
7. Utilizar técnicas propias de manifestaciones expresivas (danza, mimo, dramatización, etc) para expresar y comunicar, de forma individual y colectiva, estados emocionales e ideas.
8. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia, tanto en el plano de participante como de espectador.
9. Participar de forma desinhibida y constructiva en la realización y organización de actividades físico-deportiva.
10. Haber alcanzado al menos un suficiente tanto en lo referente a la actitud como en las pruebas (tanto prácticas como teóricas) que se lleven a cabo durante ambos cursos.

### **4. 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

#### **4.4.1. La Evaluación Continua (EC)**

Es imprescindible que el alumno conozca el nivel de progreso realizado; por ello, se realizarán controles periódicos que garanticen el conocimiento de sus logros. La EC consiste en una atención permanente a todas las manifestaciones del alumno, esto nos servirá para cotejar y mejorar toda la acción educativa.

Nuestra evaluación deberá considerar tres funciones principales:

**Evaluación Inicial:** nos informará de las capacidades, posibilidades, cualidades, niveles de conceptualización, actitudes, intereses e inquietudes de los alumnos. En alumnos, ya escolarizados, podremos utilizar todos los datos recogidos en cursos anteriores.

**Evaluación Formativa:** Permitirá la recuperación del alumno. Ha de ser definida por características como integral, continua, compartida y reguladora del proceso educativo.

**Evaluación Final:** Debe constatar, con la aplicación de pruebas y test, el rendimiento del alumno/a al finalizar el programa de enseñanza. Constituye una síntesis de los resultados de la evaluación formativa que recoge la evaluación inicial y los objetivos previstos para cada nivel.

#### 4.4.2. Carácter Continuo De La Evaluación

La evaluación sólo tendrá un carácter continuo si tenemos en cuenta las calificaciones de las evaluaciones anteriores. Realizaremos el **promedio entre las calificaciones totales obtenidas entre el Segundo y Primer parcial, y el Tercer Parcial y la calificación obtenida tras la Evaluación Continua del trimestre anterior.** Este último resultado expresará, como resultante, la calificación de la **Evaluación Final.**

La Evaluación de la E.F. deberá englobar tres ámbitos del conocimiento en función de los 3 tipos de contenidos que reconoce el Decreto de Currículo **74/2007, de 14 de Junio.**

Ámbito conceptual: 30%      Ámbito procedimental: 50%      Ámbito actitudinal: 20%

#### 4.4.3. Proceso de evaluación de la condición física (CF)

A la marca de cada test de la Batería de aptitud física (*La evaluación informatizada en la EF, ESO. Emilio J. Martínez López*) una vez consultado su baremo, le corresponderá un resultado. Posteriormente calcularemos el promedio de todas las pruebas realizadas por el alumno. Obtendremos como resultado la nota de CF de cada alumno en el 1º trimestre.

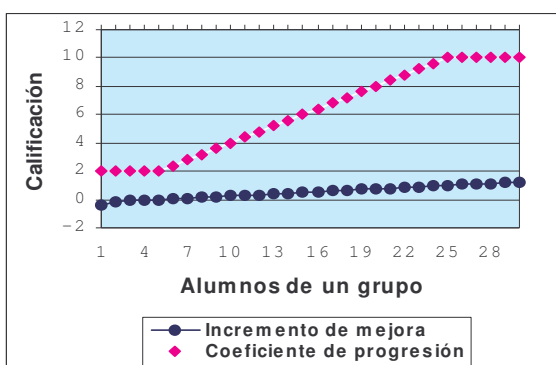
**Cálculo del Incremento de Mejora (IM).** El cálculo de IM se obtiene restando el resultado del promedio de las pruebas realizadas de un trimestre al promedio del trimestre inmediatamente anterior.

**Coefficiente de Progresión (CP).** El CP es el número que indica el valor relativo a cada una de las pruebas o ejercicios de un examen. En este caso, está en relación con el incremento de mejora logrado por el alumno. El cálculo de este término sirve para primar el trabajo de cada individuo, ya que se le asignará un valor según su posición en la escala de rendimiento, utilizándose a partir de la 2ª Eval. y Final.

**¿Cómo se actúa?** Al IM obtenido en cada alumno le aplicaremos un valor criterial de forma que:

- A los alumnos que su IM sea de cero o menor de 0, le corresponderá un CP de un 2.
- A los alumnos cuyo IM sea de 1 (un punto) o superior, le corresponderá un CP de 10.
- Al resto de los alumnos (la mayoría) les corresponderá un CP entre 2 y 10.

**Cálculo del CP de cada alumno.** La tabla de CP aplicados en la evaluación sería la siguiente:



INCREMENTO MEJORA	COEFICIENTE PROGRESION	INCREMENTO MEJORA	COEFICIENTE PROGRESION
-0,1	2	0,6	6,8
0	2	0,7	7,6
0,1	2,8	0,8	8,4
0,2	3,6	0,9	9,2
0,3	4,4	1	10
0,4	5,2	1,1	10
0,5	6	1,2	10

### Consideraciones en la Evaluación

- La calificación obtenida tras las pruebas de CF supone el 50% de la valoración total. En caso de realizarse compartida con otros bloques de contenido, su valoración será del 25%.
- Será necesario obtener una mínima calificación de 3,5 puntos en todos los ámbitos para que sean tenidos en cuenta en la nota global.
- Solo se considerarán aprobados los exámenes, trabajos, etc., que lleguen al 5.
- Se realizarán recuperaciones parciales de los contenidos suspensos.
- La nota de teoría será la media de todos los exámenes y pruebas efectuados.
- En el ámbito actitudinal serán contemplados, entre otros, aspectos como: asistencia a clase, atención, participación, esfuerzo, cuidado de material, respeto a la comunidad educativa, etc. Cada vez que el alumno incumpla estas normas será sancionado de la siguiente forma (dentro del apartado actitud):
  - Faltas, de respeto, orden y ropa adecuada para la práctica: - 2 puntos
  - Faltas de atención, participación, cuidado del material, etc.: - 1 punto.
  - En caso de que el alumno agote el total de puntos del apartado actitudinal, se seguirá descontando puntuación en la nota final del trimestre.
- Cada falta injustificada restará 1 punto en la nota final de la evaluación.
- Todo alumno que tenga 3 amonestaciones o 4 faltas de asistencia sin justificar adecuadamente estará automáticamente suspenso en la evaluación.
- Si el resultado de la Evaluación trimestral es inferior a 5 ptos., aparecerá la evaluación como suspensa, aunque el promedio resultante con la evaluación anterior sea superior a 5 ptos.
- Si el alumno supera el número de faltas injustificadas establecidas en el RRI de este centro, perderá los derechos que le garantiza la Evaluación Continua, restándole solamente, a este efecto, el derecho a una evaluación final.
- Las calificaciones que configuran cada evaluación trimestral y final serán de carácter público.
- Todas las calificaciones realizadas serán razonadas ante el alumno que lo desee.
- Los alumnos que han adquirido, justificadamente, la condición de exentos de actividades prácticas, serán evaluados de acuerdo con los contenidos conceptuales y actitudinales. En este caso, el ámbito conceptual, adquirirá su valor, más el porcentaje de los contenidos procedimentales (según indicado en apartado 3.4.4.).

### Requisitos imprescindibles para superar la asignatura

- Alcanzar los conocimientos mínimos expuestos en la programación, tanto a nivel teórico como práctico.
  - Se considerarán aprobados los exámenes que lleguen al 5.
- Respetar las normas básicas de convivencia en el aula (Reglamento de Régimen Interno. RRI)
  - Faltas graves: sancionadas con una amonestación.
  - 3 avisos por faltas de comportamiento/actitud (leves) constituirán una amonestación
  - Todo alumno que tenga 3 amonestaciones o 4 faltas de asistencia sin justificar adecuadamente estará automáticamente suspenso en la evaluación.
  - El nº máximo de faltas de asistencia injustificadas a lo largo del curso según el RRI será motivo de suspenso de toda la asignatura.
- Cada vez que el alumno incumpla estas normas será sancionado de la siguiente forma (dentro del apartado actitud):
  - Faltas injustificadas, de respeto y de orden: - 0.5 ptos
  - Faltas de atención, participación, ropa adecuada para la práctica, cuidado material: - 0.25 ptos.

- Tener en el cuaderno todos los ejercicios, apuntes y trabajos que se establezcan, tanto para clase como para tareas de casa.
  - Se revisarán periódicamente y se establecerán unas fechas de entrega. Por cada día natural de retraso en la entrega, se descontará 0.25 pts en la nota final del trabajo y 0.25 pts en la nota de actitud. En caso de no entregar el trabajo o tarea al finalizar la evaluación, se bajará 1 pto en la nota final de la evaluación y se realizará un trabajo a determinar.
  - Consideraremos que el alumno no ha hecho la tarea cuando no sea capaz de realizarlo mínimamente en la clase, aunque lo tenga resuelto en el cuaderno.
  - Todo el material debe estar bien presentado y ordenado.
  - Trabajos, exámenes, etc., serán calificados, además de la nota de conocimientos, con una nota de expresión, presentación, ortografía, etc., que podrá subir o bajar la nota global de la tarea.

#### 4.4.4. Evaluación de alumnos pendientes del curso anterior

En la E.S.O., las **Medidas de Recuperación para Alumnos Pendientes** han de realizarse fuera de horario lectivo. Debemos considerar que la E.F. es una asignatura eminentemente práctica, que la mejora puede ser observable, y que está directamente relacionada con el progreso del curso actual del alumno.

Las actividades de recuperación se van a realizar de la forma siguiente:

- **Ámbito procedimental.** Tomaremos, como referencia, el nivel y las adquisiciones que está obteniendo el alumno en los diferentes bloques de contenido. Si el alumno obtiene durante el curso actual una evaluación positiva en los contenidos prácticos, podemos considerar superados los contenidos del curso anterior. Esta valoración conformará el 25% de la nota total.
- **Ámbito conceptual.** El alumno pendiente deberá obtener calificación positiva en los conceptos teóricos de esta área, para lo cual, se establecerán varias pruebas y/o exámenes que versarán, exclusivamente, sobre los contenidos teóricos impartidos en el curso anterior. Para obtener una evaluación positiva, será imprescindible aprobar con un mínimo de 5 pts. (Preferiblemente, estas pruebas coincidirán en febrero y mayo).

Para ayudar al alumno en su asimilación, realizaremos un seguimiento conceptual de las clases, en la cual, el alumno tomará sobre un cuaderno, nota de todas las clases prácticas. Una vez concluidos los periodos, valoraremos el trabajo realizado por el alumno, atendiendo tanto al contenido como a la buena presentación y limpieza en el desarrollo y las actividades realizadas. La valoración de este cuaderno y la nota de examen teórico, a partes iguales, conformarán la nota en el ámbito conceptual, que, a su vez, constituirá el 50% de la nota total.

- **Ámbito actitudinal.** Será imprescindible la asistencia del alumno a clase, así como una actitud positiva, participación activa y respeto e interés hacia la asignatura. El valor conseguido en este ámbito aportará el 25% restante sobre el total.

#### 4.4.5. Criterios de evaluación 1º ESO

1. Recopilar actividades, como juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular, previas y posteriores a la práctica regular de actividades físicas deportivas.

Mediante este criterio se comprobará que el alumno o la alumna, una vez ha realizado en clase juegos y ejercicios diversos de calentamiento y vuelta a la calma propuestos por el profesorado, es capaz de: conocer el significado del calentamiento y la vuelta a la calma y valorar su importancia; recoger en soporte escrito o digital diferentes ejercicios que puedan ser utilizados en el calentamiento y en la vuelta a la calma de cualquier actividad física utilizando, para ello, los términos explicados apropiadamente.

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

Con este criterio se pretende comprobar si, durante la práctica de actividad física y en el transcurso de los cambios de atuendo previos y posteriores, el alumno o la alumna es capaz de: identificar los hábitos de cuidado e higiene personal; usar la indumentaria y el calzado adecuado de una forma correcta razonando los beneficios en materia de seguridad e higiene; hidratarse antes, durante y después de la actividad; atender a su higiene personal después de la clase; reconocer las posturas adecuadas en las actividades físico deportivas que se realicen como la técnica de carrera y la realización correcta de los ejercicios y en acciones de la vida cotidiana como la postura sedente y en bipedestación; manipular y transportar correctamente las mochilas con ruedas o sin ellas.

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

Con este criterio, a partir de la evaluación de la condición física y de las prácticas de acondicionamiento físico relacionadas con la salud y propuestas por el profesorado, se pretende valorar si el alumno o la alumna, mostrando autoexigencia en su esfuerzo y teniendo en cuenta el propio nivel inicial, es capaz de: identificar las cuatro capacidades físicas básicas y conceptualizarlas como el factor cuantitativo del movimiento; incrementar las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza, resistencia y flexibilidad físicas trabajadas en el curso a través de la práctica consciente de distintos ejercicios y juegos; reconocer el estado de la condición física a través de la elaboración de gráficas y cálculos de medias a partir de los test; relacionar la mejora de sus capacidades con el esfuerzo, la autosuperación, la edad y la ausencia o presencia de la práctica de la actividad física en su tiempo libre;

4. Incrementar la coordinación dinámica general y el equilibrio estático respecto al nivel de partida.

Mediante este criterio se evaluará si el alumno o la alumna, a través de la práctica de actividades lúdicas y específicas practicadas en clase y propuestas por el profesorado, es capaz de explicar verbalmente o por escrito, a través de ejemplos de ejercicios realizados en clase, qué es la coordinación y cuál es su importancia en el éxito de la práctica de la actividad físico deportiva; resolver tareas de coordinación dinámica general (recorridos de obstáculos, ejercicios calisténicos, pistas americanas, ejercicios gimnásticos) autoevaluando su progresión respecto al nivel de partida; resolver tareas de equilibrio estático.

5. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.

Con este criterio se evaluará si, después de la práctica de un deporte individual, el alumno o la alumna es capaz de progresar en la habilidades coordinativas de las habilidades específicas del deporte individual practicado; realizar una autoevaluación ajustada a su nivel de ejecución; resolver con eficacia los problemas motores planteados.

6. 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.

Mediante este criterio, a través de la práctica de juegos cooperativos, situaciones predeportivas y juegos modificados, se comprobará que el alumno o la alumna es capaz de interpretar el juego colectivo adaptándose a la situación de ataque: conservar el balón, avanzar y conseguir la marca; interpretar el juego colectivo adaptándose a la situación de defensa: recuperar

el balón, frenar el avance y evitar que los oponentes consigan la marca; pasar el móvil en los deportes colectivos al compañero o compañera mejor situado con independencia de su nivel de habilidad, sexo o afinidad; mejorar la ejecución de los aspectos técnicos de los deportes practicados; mostrar interés y capacidad de esfuerzo y autosuperación; asumir de buen grado la pertenencia a un equipo y cooperar con los miembros de un mismo equipo para lograr un objetivo común; ayudar a compañeros o compañeras a superar dificultades diversas; respetar las normas y aceptar las reglas; utilizar adecuadamente los materiales e instalaciones.

7. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.

Con este criterio se comprobará si, en la elaboración colectiva de un mensaje o representación, el alumno o la alumna, mostrando capacidad creativa y utilizando los recursos expresivos del cuerpo así como elementos verbales, plásticos o musicales, pertenecientes al patrimonio cultural asturiano u otros, es capaz de expresar distintas emociones a través de gestos, posturas y movimientos que favorezcan la dinámica positiva del grupo; adecuar su actuación a la técnica expresiva escogida; ejecutar actividades combinando distintos ritmos y manejando diversos objetos; poner en práctica montajes finales con trabajos en equipo; mostrar una actitud favorable hacia la expresión corporal y el ritmo en sus distintas manifestaciones aceptando su propia imagen; colaborar con el grupo ayudando a los compañeros y compañeras que más lo necesiten y respetando las ejecuciones de los demás; utilizar adecuadamente los materiales e instalaciones.

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

Con este criterio, en el transcurso de la realización de un recorrido por el centro o sus inmediaciones, propuesto por el profesorado o por los propios alumnos, dispuestos en equipo, se valorará si el alumno o la alumna es capaz de identificar el significado de las señales necesarias para completar el recorrido; realizar el recorrido en el orden establecido en un tiempo determinado, con o sin mapa; respetar el entorno físico y social en el que se desarrolla la actividad.

9. Identificar las manifestaciones lúdico deportivas de la tradición asturiana, conociendo y practicando algún juego popular infantil.

Con este criterio se evaluará si el alumno o la alumna, mediante la práctica de los juegos infantiles tradicionales asturianos, es capaz de identificar los elementos que caracterizan estos juegos; practicarlos aceptablemente; recopilar juegos populares infantiles asturianos con sus características y reglas

#### **4.4.6. Criterios de evaluación 2º ESO**

1. Reconocer la actividad física como factor clave en la salud y mostrarse crítico con los hábitos nocivos.

Con este criterio, a través de las actividades de Educación física, se valorará en qué medida el alumno o la alumna es capaz de: aplicar las conductas relacionadas con la indumentaria, el calzado, la hidratación, y la higiene postural; adoptar una actitud postural correcta durante la realización de ejercicios; ejecutar diferentes tipos de respiración (clavicular, torácica y abdominal) relacionándolas con los beneficios posturales y antiestrés; practicar actividades físico deportivas reconociendo los beneficios para la salud según la definición de la Organización Mundial de la Salud; reconocer y valorar las razones que aconsejan la práctica de actividad físico deportiva, así como las características de un estilo de vida activo y saludable; identificar los efectos para la salud de una nutrición equilibrada y los perjuicios del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

2. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial aplicando métodos de entrenamiento de estas capacidades físicas.

Con este criterio, a partir de la evaluación de la condición física y de las prácticas de métodos de desarrollo de la resistencia aeróbica y la flexibilidad propuestas por el profesorado, se pretende valorar si el alumno o la alumna, mostrando autoexigencia en su esfuerzo y teniendo en cuenta el propio nivel inicial, y no sólo el resultado obtenido, es capaz de: dosificar el esfuerzo aeróbico controlando los tiempos de paso y la frecuencia cardiaca; incrementar la resistencia aeróbica mediante la práctica de métodos continuos para el desarrollo de la resistencia; incrementar la flexibilidad mediante la ejecución de métodos básicos (estáticos y dinámicos) reconociendo los músculos que se están estirando y utilizando la terminología



adecuada en la definición del ejercicio en función de los ejes y los planos; reconocer el estado de la condición física a través de la elaboración de gráficas y cálculos de medias a partir de los test; relacionar la mejora de dichas capacidades con el esfuerzo, la autosuperación, la edad y la ausencia o presencia de la práctica de actividad física en su tiempo libre; utilizar el aeróbico u otras formas afines como métodos de desarrollo de la resistencia, reconociendo y valorando la contribución del ritmo y la música al acondicionamiento físico.

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

A través de este criterio, mediante la realización de actividades físicas, se comprobará si el alumno o la alumna es capaz de: realizar el cálculo porcentual de su frecuencia cardiaca máxima teórica; elaborar gráficas y calcular medias reflexionando sobre el estado de su condición física, su evolución y los factores que confluyen en ella; determinar, previo análisis, si diferentes actividades físicas se encuentran dentro del intervalo de lo que se considera una actividad aeróbica.

4. Incrementar la coordinación dinámica específica y el equilibrio dinámico respecto al nivel de partida.

Con este criterio, por medio de actividades específicas ó actividades deportivas y rítmicas practicadas en clase y propuestas por el profesorado, se valorará en qué medida el alumno o la alumna es capaz de: resolver tareas de coordinación (malabares, zancos, circuitos, manipulación de objetos o juegos y deportes de alto componente coordinativo); desarrollar la coordinación óculo-manual y óculo-pédica a través de los distintos deportes trabajados o de tareas especialmente diseñadas; reconocer, tanto en sí mismos como en los compañeros y compañeras, los componentes de la coordinación (transformación del movimiento, orientación espacio temporal, ritmo, reacción, equilibrio adaptación y diferenciación kinestésica); resolver tareas de equilibrio dinámico; reconocer que la concentración, el esfuerzo y la práctica habitual de ejercicios pueden mejorar la coordinación y el equilibrio dinámico.

5. Incrementar el nivel de competencia en los deportes impartidos respecto a su nivel inicial progresando en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, y mostrando autocontrol en la aplicación de fuerza y en la relación con el adversario ante situaciones de contacto físico en los juegos y en las actividades de lucha.

Este criterio servirá para comprobar si, a través de las prácticas deportivas propuestas por el profesorado, el alumno o la alumna es capaz de: mejorar su nivel de juego (percepción, decisión y ejecución) respecto al nivel de partida; resolver tareas de ejecución que exijan el dominio básico de los gestos técnicos en condiciones estables; autoevaluar o coevaluar el nivel de juego con ayuda de planillas técnicas, test de ejecución o estadísticas de participación; mostrar autocontrol en la disputa del móvil, en la aplicación de fuerza y en el cumplimiento del reglamento; aplicar la fuerza de forma proporcionada atendiendo a la variabilidad de la situación y aplicando de forma correcta las técnicas señaladas; mostrar interés y capacidad de esfuerzo y autosuperación; cooperar con los compañeros y compañeras con independencia de su nivel de habilidad, sexo o afinidad; realizar la actividad de lucha dentro de las normas establecidas, respetando al oponente.

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

Con este criterio, mediante la participación en situaciones cooperativas y competitivas del deporte colectivo impartido, se valorará si el alumno o la alumna es capaz de: implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo; ayudar a los compañeros y compañeras en las tareas de grupo independientemente de su nivel de competencia motriz, de su sexo o procedencia; escuchar y exponer propuestas como paso previo a la elaboración de tareas de grupo; respetar las normas, al árbitro, a los propios compañeros y a sus oponentes; respetar a los jugadores, al árbitro y sus decisiones cuando actúe como espectador; aceptar la derrota y mostrar respeto por el contrario en la victoria; mostrarse participativo y motivado por la competición cuando actúa en calidad de espectador.

7. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales o una representación dramática a partir de un ritmo escogido.

Con este criterio se comprobará si el alumno o la alumna, mostrando capacidad creativa, de forma colectiva o individualmente, es capaz de: ajustar de forma armónica la secuencia de movimientos corporales al ritmo; preparar y ejecutar la actividad de forma desinhibida y abierta; respetar las ejecuciones de los demás.

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

Mediante este criterio, en las actividades de senderismo practicadas en el entorno, se comprobará si el alumno o la alumna es capaz de: conocer los tipos de senderos y las normas básicas de seguridad; llevar una indumentaria, calzado y material adecuado; realizar la actividad de forma autónoma con un ritmo apropiado al nivel medio del grupo; evolucionar por terrenos sin perjudicar la flora y fauna del entorno, adoptando una actitud favorable hacia la conservación del medio ambiente, como usar recipientes donde depositar los residuos producidos durante la marcha y valorando la riqueza medioambiental de Asturias; realizar estiramientos antes y después de la ruta.

9. Conocer y practicar los juegos y deportes tradicionales asturianos.

Con este criterio, mediante la práctica de juegos y deportes tradicionales asturianos, se valorará si el alumno o la alumna es capaz de: conocer y clasificar los juegos y deportes tradicionales asturianos; conocer sus características, elementos y materiales empleados; demostrar un nivel aceptable en juegos de lanzamiento de precisión (bolos, rana, llave, patefa); valorar la recuperación de estos juegos como parte importante de la cultura tradicional asturiana.

## **4.5. SECUENCIA DE CONTENIDOS**

### **4.5.1. Primer Curso. Contenidos**

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

- El calentamiento y la vuelta a la calma. 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 al finalizar la práctica de la actividad motriz que lo precise.
- Condición física. El factor cuantitativo del movimiento. Capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud previa valoración del estado de condición física.
- 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 la realización de ejercicios de movilidad articular, de fortalecimiento muscular y de relajación.
- Atención a la indumentaria y al calzado apropiados para la práctica de actividad física y a la higiene corporal posterior.

#### **Bloque 2. Cualidades motrices.**

- Las cualidades motrices y el movimiento coordinado como factor cualitativo del movimiento.

- Práctica de ejercicios de coordinación y equilibrio estático, a través de habilidades motrices básicas y específicas.
- Adaptación de las cualidades coordinativas a los cambios de estructura morfológicos propios de la pubertad.
- Valoración de la autoexigencia y la práctica continuada por su contribución al aumento de la competencia motriz.
- Valoración de la importancia de la coordinación para la práctica satisfactoria de actividades físico deportivas y para la autoconfianza y la autoestima.
- Adaptación y refinamiento de las habilidades básicas: hacia la habilidad específica.

### **Bloque 3. Juegos y deportes.**

- El juego y el deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural.
- Participación equilibrada de los alumnos y de las alumnas. Clasificación de los mismos y de sus componentes.
- Ejecución de habilidades motrices, fomentando la participación de los alumnos y de las alumnas, 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 objetivo.
- Realización de juegos y actividades cooperativas y competitivas en que prevalezcan aspectos comunes de los deportes colectivos. Comprensión y valoración de su finalidad.
- Aceptación del propio nivel de percepción, decisión y ejecución y disposición favorable a su mejora.
- Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud y las relaciones interpersonales.
- Respeto y aceptación de las reglas oficiales o adaptadas de las actividades, juegos y deportes practicados.
- Colaboración con los compañeros y compañeras y con el profesorado en las distintas situaciones de clase.

### **Bloque 4. Juegos y deportes tradicionales del Principado de Asturias.**

- Clasificación de juego tradicional y juego popular.
- Conocimiento de los juegos tradicionales infantiles asturianos.
- Características, normas y reglas de algún juego tradicional infantil asturiano.
- Registro y puesta en práctica de juegos populares infantiles asturianos, con sus características.
- Actitud positiva hacia la recuperación de nuestros juegos como parte importante de la cultura tradicional y lúdica asturiana.

### **Bloque 5. Expresión corporal.**

- El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer la creatividad y una dinámica positiva del grupo.
- Combinación de distintos ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de actividades expresivas.
- Práctica de danzas asturianas de baja complejidad, de juegos-canciones o de comba.
- Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal mostrando respeto hacia las aportaciones de los demás.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente y analizando los estereotipos sexistas inherentes a ese modelo.

### **Bloque 6. 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 y para la propia seguridad.
- Valoración de la riqueza de Asturias como sede de actividades físico deportivas en el medio natural.

### 1º E.S.O.

Primer trimestre		Segundo trimestre		Tercer trimestre	
<b>Presentación</b>	<b>1</b>	<b>Deportes de Raqueta</b>	<b>9</b>	<b>Iniciación a las actividades rítmicas</b>	<b>7</b>
<b>Calentamiento</b>	<b>3</b>	<b>Fútbol</b>	<b>6</b>	<b>Deportes alternativos</b>	<b>4</b>
<b>Condición Física ¿Por donde empiezo?</b>	<b>6</b>	<b>Baloncesto</b>	<b>6</b>	<b>Actividades en el medio natural.</b>	<b>4</b>
<b>Habilidades Gimnásticas</b>	<b>7</b>	<b>Evaluación-Juego Libre</b>	<b>1</b>	<b>Evaluación-Juego Libre</b>	<b>1</b>
<b>Atletismo I</b>	<b>5</b>				
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>

#### 4.5.2. Segundo Curso. Contenidos

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

- Objetivos del calentamiento. Calentamiento general y específico. Fases.
- Identificación y realización de juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad.
- Control de la intensidad del esfuerzo: ajuste del ritmo de carrera, toma de la frecuencia cardiaca y cálculo de la zona de actividad.
- Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad, previa valoración del estado de condición física.
- Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.
- Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades físicas y cotidianas.

- Relación entre hidratación y práctica de actividad física.
- Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.
- Realización de técnicas básicas de respiración combinándolas con las de relajación.
- Realización de actividades de baja intensidad al finalizar la práctica de la actividad motriz que lo precise.

## **Bloque 2. Cualidades motrices.**

- Las cualidades motrices, el movimiento coordinado como factor cualitativo del movimiento. Componentes de la coordinación.
- Práctica de tareas eminentemente coordinativas.
- Realización de tareas de coordinación óculo-manual y óculo-pédica.
- Práctica de combinaciones de habilidades gimnásticas que requieran una toma de decisiones para su ejecución.
- Realización de tareas de equilibrio dinámico.
- Valoración de su nivel coordinativo respetando el de los demás.
- Valoración de la importancia de la coordinación para la práctica satisfactoria de actividades físico deportivas y para la autoconfianza y la autoestima.

## **Bloque 3. Juegos y deportes.**

- Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual diferente al realizado en el curso anterior.
- Los deportes de adversario como fenómeno social y cultural. Aspectos positivos y negativos.
- Participación de los alumnos y de las alumnas en los deportes impartidos.
- Realización de juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario.
- 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.
- Aportación de las capacidades físicas y cualidades motrices en los deportes impartidos.
- Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte.
- Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- Realización y valoración de tareas cooperativas y competitivas.

## **Bloque 4. Juegos y deportes tradicionales del Principado de Asturias.**

Clasificación de los juegos y deportes tradicionales asturianos. Entornos, materiales y elementos practicados.

- Práctica de juegos y deportes tradicionales asturianos de lanzamiento de precisión: bolos, rana, llave, patefa.
- Actitud positiva hacia la recuperación de nuestros juegos como parte importante de la cultura tradicional y lúdica asturiana.

## **Bloque 5. 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 individuales y colectivas como medio de comunicación espontánea.
- Representación de situaciones o historias mediante el mimo o la realización de pequeñas escenificaciones dialogadas.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente y analizando los estereotipos sexistas inherentes a ese modelo.

## Bloque 6. Actividades en el medio natural.

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

### 2º E.S.O.

Primer trimestre		Segundo trimestre		Tercer trimestre	
- <b>Presentación</b>	<b>1</b>	<b>Juegos y deportes: Judo</b>	<b>7</b>	<b>Juegos y deportes: Badminton</b>	<b>6</b>
<b>Condición Física y salud</b>		<b>Condición Física y salud</b>		<b>Condición Física y salud</b>	
- <b>Calentamiento gnral/específico</b>	<b>8</b>	- <b>Resist. Aerób y Flexibilidad</b>	<b>7</b>	- <b>Resist. Aerób y Flexibilidad</b>	<b>3</b>
- <b>Resist. Aerób y Flexibilidad</b>					
<b>Expresión Corporal y Ritmo</b>	<b>3</b>	<b>Cualidades motrices y agilidad</b>	<b>5</b>	<b>Act Medio Natural: Senderismo</b>	<b>3</b>
		- <b>Gimnasia artística</b>			
<b>Juegos y Deportes: Blmn</b>	<b>7</b>	<b>Evaluación</b>	<b>3</b>	<b>Expresión Corporal y Ritmo</b>	<b>3</b>
<b>Evaluación</b>	<b>3</b>			<b>Juegos y Deportes tradicionales de Asturias</b>	<b>2</b>
				<b>Evaluación</b>	<b>3</b>
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>TOTAL</b>	<b>20</b>

## 5. 2º CICLO

### 5.1. OBJETIVOS GENERALES DEL CICLO.

Etapa	Área	Segundo ciclo	3º	4º
<b>d, f, m</b>	<b>1</b>	Conocer e identificar los mecanismos orgánicos de adaptación al esfuerzo en el desarrollo de las distintas capacidades físicas.	x	x



		Comprender los mecanismos orgánicos de adaptación al esfuerzo en el desarrollo de las distintas capacidades físicas y establecer relaciones con la propia experiencia.		x
		Valorar el desarrollo del nivel de CF propio y su relación con los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones, y sus consecuencias e implicaciones para la salud y calidad de vida individual y colectiva.	x	x
		Valorar de forma autónoma el desarrollo del nivel de CF propio y enjuiciar de forma crítica los hábitos relacionados con su salud y bienestar general, riesgos y contraindicaciones de la práctica de ejercicio físico.		x
<b>f, m</b>	<b>2</b>	Elegir y practicar de forma habitual actividades físico deportivas previo análisis y valoración de las capacidades físicas y habilidades motrices, así como sus propias motivaciones personales.	x	x
		Planificar y realizar de forma autónoma, habitual y sistemática actividades físicas que impliquen mejora en sus condiciones de salud y calidad de vida, así como de su rendimiento físico-motor.		x
<b>f, m</b>	<b>3</b>	Valorar el desarrollo del nivel de CF, así como de sus habilidades.	x	
		Diseñar y practicar actividades individualmente o en grupo, en función de su nivel de CF y según sus necesidades.	x	
		Valorar de forma autónoma su nivel de CF, así como el de sus habilidades, conociendo sus posibilidades y limitaciones.		x
		Planificar y realizar, con cierta autonomía, actividades físicas, en función de sus capacidades y necesidades		x
<b>f, m</b>	<b>4</b>	Conocer las bases del entrenamiento y formas de aplicación para el desarrollo de la CF.	x	
		Conocer y aplicar diferentes formas, tareas y medios de entrenamiento para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas.	x	
		Profundizar en la aplicación de los diferentes métodos y sistemas para mejorar de forma diferenciada cada una de las capacidades físicas.		x
		Diseñar con cierta autonomía tareas y medios de entrenamiento, haciendo un tratamiento discriminado de las capacidades, y mejorando el nivel de CF y las condiciones de salud y calidad de vida.		x
<b>f, m</b>	<b>5</b>	Progresar en el nivel de rendimiento motor a través del dominio de las habilidades básicas ,la mejora de las capacidades físicas, y la adaptación de las mismas a nuevos contextos de dificultad variable.	x	
		Incrementar el nivel de rendimiento motor mediante el dominio de las habilidades específicas y el acondicionamiento y mejora paralelo de las capacidades físicas complejas.		x
<b>e, f</b>	<b>6</b>	Adquirir y perfeccionar las habilidades específicas de deportes individuales, colectivos o de adversario, incidiendo tanto en los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.	x	
		Perfeccionar y utilizar con eficacia las habilidades específicas de los deportes practicados tanto en el ámbito recreativo como competitivo.		x
		Conocer y comprender los procedimientos tácticos y estrategias individuales y colectivas, aplicando de forma eficaz las habilidades específicas en la resolución de problemas en situaciones reales de juego.	x	
		Practicar con cierta autonomía los deportes aprendidos, utilizando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos, en situaciones globales de juego o en competición.		x
<b>g, i</b>	<b>7</b>	Participar de forma activa en la práctica de juegos y deportes.	x	
		Mostrar actitudes de cooperación y respeto en los juegos y deportes, valorando los logros y actuaciones propias y de los demás.	x	

		Reconocer y valorar la importancia socio cultural del deporte, así como los aspectos negativos y positivos que se derivan de su práctica.		x
		Apreciar la riqueza e importancia de los juegos y deporte como elemento de integración social.	x	
		Fomentar actitudes de tolerancia, colaboración y respeto en la práctica de los juegos y deportes.		x
		Participar y practicar de forma autónoma juegos y deportes, con independencia del nivel alcanzado, favoreciendo la relación e integración el un grupo.		x
		Colaborar de forma activa en el diseño y organización de campeonatos, fomentando los valores positivos de la práctica deportiva.		x
<b>j</b>	<b>8</b>	Participar en actividades en el medio natural aplicando las técnicas básicas adquiridas y respetando las normas de seguridad y uso para su conservación.	x	
		Adquirir habilidades y técnicas específicas para participar en actividades físico deportivas en el medio natural con una actitud responsable y de respeto al mismo.	x	
		Dominar las habilidades y técnicas básicas para realizar actividades físico deportivas en el medio natural, y que implicando una mayor autonomía de acción.		x
		Participar en el diseño y en la realización de actividades que favorezcan la conservación y mejora del medio natural, contribuyendo a su organización y desarrollo.		x
<b>m, g</b>	<b>9</b>	Practicar de forma desinhibida y espontánea en actividades físico deportivas de ocio y recreación.	x	
		Participar con cierta autonomía, de forma individual o grupal, en manifestaciones deportivas de ocio y recreación, dentro o fuera del recinto escolar.		x
<b>m</b>	<b>10</b>	Conocer y experimentar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y reducir las tensiones derivadas de la práctica de actividades físico deportivas.	x	x
		Utilizar y aplicar las técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y reducir las tensiones producidas en la vida cotidiana o derivadas de la práctica de actividades físico deportivas.		x
		Practicar de forma autónoma las técnicas básicas de relajación y beneficiarse de sus efectos positivos para la salud y mejora de la calidad de vida.		x
<b>c, g</b>	<b>11</b>	Valorar la importancia de los recursos expresivos y rítmicos adquiridos como medio de integración socio cultural.	x	x
		Utilizar de forma consciente las actividades rítmicas para mejorar su relación con los demás y medio de expresión.		x
		Valorar la riqueza expresiva de las actividades rítmicas y musicales.	x	x
		Desarrollar actitudes creativas a través de las actividades rítmicas y musicales.		x
		Diseñar y participar activamente en actividades rítmicas con una base musical, como medio de comunicación y expresión creativa.		x

## 5.2. OBJETIVOS 3º ESO

1. Conocer las ventajas que conlleva la práctica habitual de ejercicio físico correctamente realizado.
2. Considerar la actividad física sistemática como una parte más de las tareas que son indispensables para la propia formación integral.

3. Conocer la organización de un calentamiento general y aplicarlo precediendo cualquier tipo de actividad física
4. Distinguir la finalidad de los diferentes test motores.
5. Distinguir las capacidades físicas.
6. Incrementar sus capacidades físicas y su rendimiento motor, dentro de las posibilidades individuales, y marcando pautas de superación.
7. Conocer los fundamentos anatómicos en los que se basa el ejercicio físico.
8. Conocer las medidas higiénicas y de recuperación que junto con el ejercicio físico posibilitan una mejora en el bienestar: y la salud.
9. Tener una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
10. Conocer y valorar las posibilidades que brinda el medio natural como lugar para la realización de actividades recreativas y deportivas, y valorar su conservación como inherente a la propia supervivencia de la especie humana.
11. Integrarse activamente en juegos de equipo, colaborando y respetando la labor de los compañeros y aportando la suya propia independientemente del nivel que se posea.
12. Conocer los deportes:
  - a. Rugby
  - b. Badminton
13. Percibir y controlar su cuerpo en diversas situaciones en las que se precise un ajuste motor
14. Utilizar el cuerpo como medio expresivo y de relación con los demás
15. Conocer como parte de la cultura de nuestro tiempo las manifestaciones deportivas.

### 5.3. OBJETIVOS 4º ESO

1. Conocer y valorar los efectos que conlleva la práctica habitual de ejercicio físico correctamente realizado.
2. Conocer los límites personales de la actividad física y utilizarlos como base de partida para la actividad cotidiana.
3. Considerar la actividad física sistemática como una parte más de las tareas que son indispensables para la propia formación integral.
4. Conocer la organización de un calentamiento específico como complemento del calentamiento general para actividades físicas concretas.
5. Saber evaluar su rendimiento motor mediante pruebas objetivas que perfilen las distintas capacidades.
6. Conocer los principios generales del entrenamiento.
7. Planificar y organizar actividades que satisfagan sus necesidades, teniendo en cuenta sus capacidades y habilidades, además del entorno en el que se encuentran.
8. Conocer los métodos para desarrollar las cualidades físicas y distinguir los apropiados a su edad.
9. Incrementar sus capacidades físicas y su rendimiento motor, dentro de las posibilidades individuales, y marcando pautas de superación.
10. Conocer los fundamentos anatomo-fisiológicos en los que se basa el ejercicio físico.
11. Conocer los fundamentos de una nutrición equilibrada.
12. Tener una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
13. Planificar la realización de actividades en el medio natural, respetando y favoreciendo la conservación del mismo.
14. Integrarse participativamente en juegos de equipo, colaborando y respetando la labor de los compañeros y aportando la suya propia independientemente del nivel que se posea
15. Conocer los deportes:
  - a. Voleibol
  - b. Baloncesto
16. Percibir y controlar su cuerpo en diversas situaciones en las que se precise un ajuste motor
17. Participar de una forma natural, activa y consciente en las distintas actividades físicas independientemente de su habilidad y condición
18. Utilizar el cuerpo como medio expresivo de relación con los demás.

19. Conocer como parte de la cultura de nuestro tiempo las manifestaciones deportivas y apreciar el valor plástico de las mismas.
20. Ser crítico y consecuente con los movimientos deportivos de los propios recursos expresivos.

## 5.4. MÍNIMOS EXIGIBLES

### 5.4.1. Mínimos Exigibles 3º ESO

1. Saber utilizar las modificaciones de la frecuencia cardíaca respiratoria como indicadores de la intensidad y/o adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular, la propia actividad.
2. Comprobar que el alumno utiliza las variaciones en la frecuencia cardíaca y respiratoria para regular de forma adecuada la intensidad de su actividad física y además relaciona dichas variaciones con el proceso natural de adaptación del organismo al esfuerzo exigido por la AF.
3. Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento preparando su organismo para actividades más intensas y/o complejas, generales o específicas. Comprobar si los alumnos han adquirido una relativa autonomía respecto a la práctica de actividades físicas. Autonomía que se expresa en la capacidad para realizar tareas de preparación (calentamiento) encaminadas a su puesta en disposición general o específica, según el análisis que realizan de la actividad principal que se va a desarrollar en una determinada sesión.
4. Llegar a analizar el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas que se están poniendo en práctica en actividades realizadas por sí mismo o por los demás. Comprobar si el alumno han adquirido y asimilado el concepto de las diferentes capacidades físicas y lo utilizan para realizar un análisis del papel de cada una de ellas en una determinada actividad, sea una actividad que él mismo realiza, sea una actividad que observa en otros.
5. Haber incrementado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia. Comprobar si el alumno tienen un progreso adecuado en el desarrollo de sus capacidades físicas y si son exigentes en su esfuerzo por lograr dicho progreso. Este criterio debe basarse en una evaluación previa de las capacidades de los alumnos al comenzar la etapa y, dentro de unos límites, el valor de sus capacidades deberá aproximarse a los valores medios de las personas de su edad.
6. Saber aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas, prestando una atención especial a los elementos perceptivos y de ejecución. Comprobar que el alumno es capaz de percibir y seleccionar los estímulos relevantes de las tareas específicas y lograr un grado de ejecución aceptable que le permita desenvolverse en situaciones reales de participación, en actividades deportivas organizadas, juegos deportivo-recreativos o en otras actividades físicas.
7. Saber coordinar las acciones propias con las del equipo interpretando con eficacia la táctica para lograr la cohesión y eficacia cooperativas. Comprobar que las alumnas y los alumnos comprenden la estrategia del juego colectivo y, a partir de esta comprensión, coordinan sus acciones con las de sus compañeros, participando en el juego de forma cooperativa.
8. Ser capaz de utilizar técnicas de relajación como medio para recobrar el equilibrio psicofísico y como preparación para el desarrollo de otras actividades. Comprobar que los alumnos han adquirido el hábito de recurrir a las técnicas de relajación con el fin de reducir desequilibrios y como preparación para la realización de actividades complejas que precisan de una elevada concentración.
9. Expresar y comunicar, de forma individual y colectiva, estados emotivos e ideas utilizando las combinaciones de algunos elementos de la actividad física como espacio, tiempo e intensidad. Comprobar que los alumnos han comprendido los significados expresivos que adquieren distintas combinaciones de variables referidas a: la intensidad de la acción (fuerte/suave), así como del espacio (directo/curvo, abierto/cerrado) y del tiempo (largo/corto) en que se desarrolla. Incluye la valoración de la utilización que los alumnos hacen de dichas combinaciones, para conferir significado a sus acciones y expresar y comunicar estados emotivos e ideas.

10. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia, tanto en el plano de participante como en el de espectador. Comprobar si el alumn@, por encima del resultado de actuación individual y de equipo, tiene una actitud de tolerancia basada en el conocimiento de sus propias posibilidades y las de los demás. Trata de comprobar igualmente su aceptación de las normas y el respeto a las mismas, anteponiendo el juego limpio a la eficacia de una actuación.
11. Participar de forma desinhibida y constructiva en la realización y organización de actividades físico-deportivas. Comprobaremos si los alumn@s manifiestan una actitud de participación activa en la clase, si se muestran constructivos en sus juicios y acciones, en su forma de ayudar a sus compañeros y en la organización de las actividades.
12. Haber alcanzado al menos un suficiente tanto en lo referente a la actitud como en las pruebas (tanto prácticas como teóricas) que se lleven a cabo durante este curso

#### **5.4.2. Mínimos Exigibles 4º ESO**

1. Saber utilizar las modificaciones de la frecuencia cardíaca respiratoria como indicadores de la intensidad y/o adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular, la propia actividad. Comprobar que el alumn@ utiliza las variaciones en la frecuencia cardíaca y respiratoria para regular de forma adecuada la intensidad de su actividad física y además relaciona dichas variaciones con el proceso natural de adaptación del organismo al esfuerzo exigido por la AF.
2. Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento preparando su organismo para actividades más intensas y/o complejas, generales o específicas. Comprobar si los alumn@s han adquirido una relativa autonomía respecto a la práctica de AF. Autonomía que se expresa en la capacidad para realizar tareas de preparación (calentamiento) encaminadas a su puesta en disposición general o específica, según el análisis que realizan de la actividad principal que se va a desarrollar en una determinada sesión.
3. Llegar a analizar el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas que se están poniendo en práctica en actividades realizadas por sí mismo o por los demás. Comprobar si el alumn@ ha adquirido y asimilado el concepto de las diferentes capacidades físicas y lo utilizan para realizar un análisis del papel de cada una de ellas en una determinada actividad, sea una actividad que él mismo realiza, sea una actividad que observa en otros.
4. Utilizar mínimamente en la planificación y desarrollo de la condición física los principios básicos de continuidad, progresión, sobrecarga, multilateralidad e individualización. Comprobar que el alumn@ identifica los principios básicos que se deben respetar en un planteamiento de mejora de la CF, identificando la necesidad de respetarlos como la única posibilidad de progreso y mejora de su salud. Se trata, también, de comprobar que la alumna o el alumno han comprendido los principios y los respetan en la confección de elementales programas para su propia preparación física, ya sea en su totalidad o parcialmente según cual sea el fin del plan establecido.
5. Haber incrementado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia. Comprobar si el alumn@ tienen un progreso adecuado en el desarrollo de sus capacidades físicas y si son exigentes en su esfuerzo por lograr dicho progreso. Este criterio debe basarse en una evaluación previa de las capacidades de los alumnos al comenzar la etapa y, dentro de unos límites, el valor de sus capacidades deberá aproximarse a los valores medios de las personas de su edad.
6. Saber aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas, prestando una atención especial a los elementos perceptivos y de ejecución. Comprobar que el alumn@ es capaz de percibir y seleccionar los estímulos relevantes de las tareas específicas y lograr un grado de ejecución aceptable que le permita desenvolverse en situaciones reales de participación, en actividades dxrtivas organizadas, juegos deportivo-recreativos o en otras actividades físicas.
7. Resolver problemas de decisión planteados por la realización de tareas motrices deportivas, utilizando habilidades específicas y evaluando la adecuación de su ejecución al modelo planteado
8. Saber coordinar las acciones propias con las del equipo interpretando con eficacia la táctica para lograr la cohesión y eficacia cooperativas.(Según los deportes que se propongan).



Comprobar que los alumn@s comprenden la estrategia del juego colectivo y, a partir de esta comprensión, coordinan sus acciones con las de sus compañeros, participando en el juego de forma cooperativa.

9. Ser capaz de utilizar técnicas de relajación como medio para recobrar el equilibrio psicofísico y como preparación para el desarrollo de otras actividades. Comprobar que los alumn@s han adquirido el hábito de recurrir a las técnicas de relajación con el fin de reducir desequilibrios y como preparación para la realización de actividades complejas que precisan de una elevada concentración.
10. Expresar y comunicar, de forma individual y colectiva, estados emotivos e ideas utilizando las combinaciones de algunos elementos de la actividad física como espacio, tiempo e intensidad. Comprobar que los alumn@s han comprendido los significados expresivos que adquieren distintas combinaciones de variables referidas a: la intensidad de la acción (fuerte/suave), así como del espacio (directo/curvo, abierto/cerrado) y del tiempo (largo/corto) en que se desarrolla. Incluye la valoración de la utilización que los alumnos hacen de dichas combinaciones, para conferir significado a sus acciones y expresar y comunicar estados emotivos e ideas.
11. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia, tanto en el plano de participante como en el de espectador. Comprobar si el alumn@, por encima del resultado de actuación individual y de equipo, tiene una actitud de tolerancia basada en el conocimiento de sus propias posibilidades y las de los demás. Comprobar igualmente su aceptación de las normas y el respeto a las mismas, anteponiendo el juego limpio a la eficacia de una actuación.
12. Participar de forma desinhibida y constructiva en la realización y organización de actividades físico-deportivas. Comprobar si los alumn@s manifiestan una actitud de participación activa en la clase, si se muestran constructivos en sus juicios y acciones, en su forma de ayudar a sus compañeros y en la organización de las actividades.
13. Ser capaz de analizar y enjuiciar los factores económicos, políticos y sociales que condicionan la ejecución y la valoración social de las actividades físicas y deportivas. Comprobar si los alumn@s identifican factores que subyacen en las actividades físico-deportivas y establecen juicios de valor respecto de los mismos y de la valoración que la sociedad explícita respecto a dichos factores y a las actividades en sí mismas.
14. Haber alcanzado al menos un suficiente tanto en lo referente a la actitud como en las pruebas (tanto prácticas como teóricas) que se lleven a cabo durante este curso.

## 5.5. CRITERIOS DE LA EVALUACIÓN

### 5.5.1. La evaluación continua (EC)

Es imprescindible que el alumno conozca el nivel de progreso realizado; por ello, se realizarán controles periódicos que garanticen el conocimiento de sus logros. Nuestra evaluación deberá considerar tres funciones principales:

**Evaluación Inicial:** nos informará de las capacidades, posibilidades, cualidades, niveles de conceptualización, actitudes, intereses e inquietudes de los alumnos. En alumnos, ya escolarizados, podremos utilizar todos los datos recogidos en cursos anteriores.

**Evaluación Formativa:** Permitirá la recuperación del alumno. Ha de ser definida por características como integral, continua, compartida y reguladora del proceso educativo.

**Evaluación Final:** Debe constatar, con la aplicación de pruebas y test, el rendimiento del alumno/a al finalizar el programa de enseñanza. Constituye una síntesis de los resultados de la evaluación formativa que recoge la evaluación inicial y los objetivos previstos para cada nivel.

### 5.5.2. Carácter continuo de la evaluación

La evaluación sólo tendrá un carácter continuo si tenemos en cuenta las calificaciones de las evaluaciones anteriores. Realizaremos el **promedio entre las calificaciones totales**



**obtenidas entre el 2º y 1º parcial, y el 3º Parcial y la calificación obtenida tras la Evaluación Continua del trimestre anterior.** Este último resultado expresará, como resultante, la calificación de la **Evaluación Final**.

En función de los 3 tipos de contenidos que reconoce el Decreto de Currículo 69/2002 del 23 de Mayo, la estimación, dada en porcentaje, para evaluar cada ámbito de conocimiento es la siguiente:

**Ámbito conceptual: 30%    Ámbito procedimental: 50%    Ámbito actitudinal: 20%**

### 5.5.3. Proceso de evaluación de la CF

A la marca de cada test de la Batería de aptitud física, (*La evaluación informatizada en la EF, ESO. Emilio J. Martínez López*) una vez consultado su baremo, le corresponderá un resultado. Posteriormente calcularemos el promedio (X) de todas las pruebas realizadas por el alumno. Obtendremos como resultado la nota de CF de cada alumno en el 1º trimestre.

**Cálculo del Incremento de Mejora (IM).** El cálculo de IM se obtiene restando el resultado del promedio de las pruebas realizadas de un trimestre al promedio del trimestre inmediatamente anterior.

**Coefficiente de Progresión (CP).** El CP es el número que indica el valor relativo a cada una de las pruebas o ejercicios de un examen. En este caso, está en relación con el incremento de mejora logrado por el alumno.

El cálculo de este término sirve para primar el trabajo de cada individuo, ya que se le asignará un valor según su posición en la escala de rendimiento, utilizándose a partir de la 2ª Evaluación y Final.

**¿Cómo se actúa?** Al IM obtenido en cada alumno le aplicaremos un valor criterial de forma que:

A los alumnos que su IM sea de 0 ó menor de 0, les corresponderá un CP de un 2.

A los alumnos cuyo IM sea de 1 (1 punto) o superior, les corresponderá un CP de 10.

Al resto de los alumnos (la mayoría) les corresponderá un CP entre 2 y 10.

**Cálculo del CP de cada alumno.** La tabla de CP aplicados en nuestra evaluación sería la siguiente.

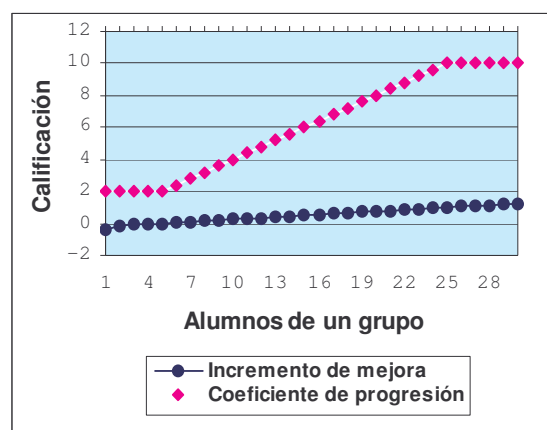
Fig. nº1

INCREMENTO MEJORA	COEFICIENTE PROGRESION	INCREMENTO MEJORA	COEFICIENTE PROGRESION
-0,1	2	0,6	6,8
0	2	0,7	7,6
0,1	2,8	0,8	8,4
0,2	3,6	0,9	9,2
0,3	4,4	1	10
0,4	5,2	1,1	10
0,5	6	1,2	10

Fig. nº. 1 : A cada incremento de mejora le corresponde un coeficiente de progresión.

Fig. nº.2: Cada alumno ocupa una posición según su coeficiente de progresión.

Fig. nº2



### Consideraciones en la evaluación

- La calificación obtenida tras las pruebas de condición física supone el 60% de la valoración realizada al ámbito procedimental. En caso de realizarse compartida con otros bloques de contenido, su valoración será del 30%.

- Será necesario obtener una mínima calificación de 3,5 puntos en todos los ámbitos para que sean tenidos en cuenta en la nota global.
- Se realizarán recuperaciones parciales de los contenidos suspensos.
- La nota de teoría será la media de todos los exámenes y pruebas efectuadas.
- En el ámbito actitudinal serán contemplados, entre otros, aspectos como: asistencia a clase, atención, participación, esfuerzo, cuidado de material y respeto a la comunidad educativa. Cada vez que el alumno incumpla estas normas será sancionado de la siguiente forma (dentro del apartado actitud):
  - Faltas, de respeto, orden y ropa adecuada para la práctica: - 2 puntos (sobre 10)
  - Faltas de atención, participación, cuidado del material, etc.: - 1 punto. (sobre 10)
  - En caso de que el alumno agote el total de puntos del apartado actitudinal, se seguirá descontando puntuación en la nota final del trimestre.
- Si el resultado de la Evaluación trimestral es inferior a 5 ptos, aparecerá la evaluación como suspensa, aunque el promedio resultante con la evaluación anterior sea superior a 5 ptos.
- Si el alumno supera el número de faltas injustificadas establecidas en el proyecto curricular de E.F. del centro, y por tanto en el Reglamento de Régimen Interno del centro, perderá los derechos que le garantiza la Evaluación Continua, restándole solamente, a este efecto, el derecho a una evaluación final.
- Las calificaciones que configuran cada evaluación trimestral y final serán de carácter público.
- Todas las calificaciones realizadas serán razonadas ante el alumno que lo desee.
- Los alumnos que han adquirido, justificadamente, la condición de exentos de actividades prácticas, serán evaluados de acuerdo con los contenidos conceptuales y actitudinales. En este caso, el ámbito conceptual, adquirirá su valor, más el porcentaje de los contenidos procedimentales (tal como se indica en el apartado 3.4.4, punto c). En caso de alumnos con algún tipo de exención, se les evaluará de la parte práctica que puedan realizar y de trabajos encomendados por el profesor, variando el porcentaje en la nota de acuerdo a la cantidad de práctica que realicen.

### **Requisitos imprescindibles para superar la asignatura**

- Alcanzar los conocimientos mínimos expuestos en la programación, tanto a nivel teórico como práctico.
  - Se considerarán aprobados los exámenes que lleguen al 5.
- Respetar las normas básicas de convivencia en el aula (Reglamento de Régimen Interno. RRI)
  - El nº máximo de faltas de asistencia injustificadas a lo largo del curso según el RRI será motivo de suspenso de toda la asignatura.
- Tener en el cuaderno todos los ejercicios, apuntes y trabajos que se establezcan, tanto para clase como para tareas de casa.
  - Se revisarán periódicamente y se establecerán unas fechas de entrega. Por cada día natural de retraso en la entrega, se descontará 0.25 ptos en la nota final de la evaluación trimestral. En caso de no entregar el trabajo o tarea al finalizar la evaluación, se deberá realizar una prueba escrita a determinar.
  - Consideraremos que el alumno no ha hecho la tarea cuando no sea capaz de realizarlo mínimamente en la clase, aunque lo tenga resuelto en el cuaderno.
  - Todo el material debe estar bien presentado y ordenado.
  - Los trabajos, exámenes, etc., serán calificados, además de la nota de conocimientos, con una nota de expresión, presentación, ortografía, etc., que podrá subir o bajar la nota global de la tarea.
- Los alumnos que han adquirido, justificadamente, la condición de exentos de actividades prácticas, serán evaluados de acuerdo con los contenidos conceptuales y actitudinales. En este caso, el ámbito conceptual, adquirirá su valor, más el porcentaje de los contenidos procedimentales. En caso de alumnos con algún tipo de exención, se les evaluará de la parte práctica que puedan realizar y de trabajos encomendados por el profesor, variando el porcentaje en la nota de acuerdo a la cantidad de práctica que realicen.

#### 5.5.4. Evaluación de alumnos pendientes del curso anterior

Debemos considerar que la E. F. es una asignatura eminentemente práctica, que la mejora puede ser observable, y que está directamente relacionada con el progreso del curso actual del alumno.

Las actividades de recuperación se van a realizar de la forma siguiente:

**Ámbito procedimental.** Tomaremos, como referencia, el nivel y las adquisiciones que está obteniendo el alumno en los diferentes bloques de contenido. Si el alumno obtiene durante el curso actual una evaluación positiva en los contenidos prácticos, podemos considerar superados los contenidos del curso anterior. Esta valoración conformará el 30% de la nota total.

**Ámbito conceptual.** El alumno pendiente deberá obtener calificación positiva en los conceptos teóricos de esta área, para lo cual, se establecerán varias pruebas y/o exámenes que versarán, exclusivamente, sobre los contenidos teóricos impartidos en el curso anterior. Para obtener una evaluación positiva, será imprescindible aprobar con un mínimo de 5 pts. (Preferiblemente, estas pruebas coincidirán en febrero y mayo). Constituirá el 50% de la nota total.

**Ámbito actitudinal.** Será imprescindible la asistencia del alumno a clase, así como una actitud positiva, participación activa y respeto e interés en la asignatura. El valor conseguido en este ámbito aportará el 20% restante sobre el total.

#### 5.5.5. Criterios De Evaluación 3º ESO

1. Relacionar las capacidades 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.

Mediante este criterio se pretende comprobar si el alumno o la alumna es capaz de: conocer los aparatos y sistemas sobre los que incide la práctica del ejercicio físico; relacionar la resistencia aeróbica con la función cardíaca y respiratoria, la flexibilidad con el sistema óseo-articular, la fuerza con el sistema muscular y la velocidad con el sistema nervioso, con las adaptaciones que se producirían y con la salud y ejemplificarlos con trabajos realizados en clase; reconocer la repercusión que dichos cambios tienen en la calidad de vida y en la autonomía de las personas en el transcurso de su vida.

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

Con este criterio, a partir de la autoevaluación de la condición física y de la práctica de métodos de desarrollo de la resistencia aeróbica, la flexibilidad, la fuerza resistencia y la velocidad, se comprobará si el alumno o la alumna es capaz de: reconocer el estado de su condición física inicial, su evolución y los factores que confluyen en ella a través de la elaboración de gráficas y el cálculo de medias; conocer y combinar las actividades continuas, interválicas y fraccionadas para el desarrollo de la resistencia, seleccionando el volumen y la intensidad en función de la condición física personal; conocer y aplicar los métodos por parejas, autocargas y cargas ligeras para el desarrollo de la fuerza resistencia, identificando el grupo muscular y utilizando la terminología adecuada en la definición del ejercicio en función de los ejes y los planos; conocer y aplicar autónomamente métodos de flexibilidad ya conocidos y ejecutar nuevos métodos; incrementar su condición física a través del esfuerzo diario, la autosuperación, la práctica regular, autónoma y responsable de la actividad física.

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

Con este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de: elaborar y realizar los ejercicios de calentamiento específico apropiados para las diferentes actividades físico deportivas propuestas; adoptar una actitud postural correcta durante los ejercicios razonando los beneficios tanto en materia de seguridad como de eficacia; aplicar pautas de movimiento facilitadas para transferirlas a las posiciones corporales de las actividades cotidianas; ejecutar de forma correcta ejercicios de fuerza muscular y flexibilidad que, realizados incorrectamente, puedan resultar potencialmente peligrosos.

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.

Con este criterio se comprobará si el alumno o la alumna es capaz de: calcular el índice de masa corporal; calcular el aporte calórico de la ingesta y el gasto calórico; reflexionar sobre la importancia de mantener un equilibrio diario entre ambos aspectos; ser consciente de los riesgos para la salud y las enfermedades que se derivan de los desequilibrios, que se puedan producir entre la ingesta y el gasto calórico, como la anorexia y bulimia; valorar críticamente los modelos corporales propuestos por la publicidad.

5. Incrementar la agilidad a partir del nivel inicial.

Mediante la práctica de actividades específicas de agilidad, de deportes o de ritmo que precisen de dicha cualidad, se valorará si el alumno o la alumna es capaz de: identificar la agilidad en las distintas manifestaciones físico deportivas y rítmicas así como sus componentes: velocidad y coordinación; resolver, con la concentración adecuada y con intensidad, situaciones que precisen de agilidad como circuitos especialmente diseñados, juegos o deportes reconociendo la influencia de esta capacidad.

6. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, entendiendo la rivalidad deportiva como una estrategia de juego y no como una actitud frente a los demás.

Mediante este criterio y a través de las distintas situaciones de juego escogidas, aplicables a la mayoría de los deportes colectivos trabajados, en las que se simplifiquen los mecanismos de decisión y valorando prioritariamente la toma de decisiones necesaria más que la ejecución técnica de las habilidades que se desarrollan, se comprobará si el alumno o la alumna es capaz de: resolver tareas de ejecución que exijan el dominio básico de los gestos técnicos en condiciones estables; aplicar los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en situaciones reales o similares al juego real; mejorar su nivel de juego (percepción, decisión y ejecución) respecto al nivel de partida; mostrar interés, capacidad de autosuperación y concentración con objeto de realizar eficazmente las acciones; cooperar con los compañeros y compañeras del grupo y con los adversarios valorando las acciones de calidad que ejecuten.

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

A través de este criterio, en las actividades de los bailes o danzas asturianas seleccionados en función de las características del grupo, donde la distancia y el contacto directo entre los integrantes sea variable, se valorará si el alumno o la alumna es capaz de: combinar diferentes espacios: parcial (interior, íntimo y social) y total con trayectorias rectas y curvas; ejecutar pasos de bailes valorando su utilidad; interaccionar directamente con sus compañeros y compañeras, con respeto y adaptándose a cada uno de ellos; poner en práctica la técnica expresiva escogida y ejecutarla de forma desinhibida y abierta, mostrando capacidad creativa.

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

Con este criterio, mediante la realización de actividades de orientación donde cada centro elegirá el espacio para su desarrollo en función de sus instalaciones, priorizando su desarrollo en un entorno natural, se comprobará si el alumno o la alumna es capaz de: interpretar en el mapa los signos, símbolos, señales naturales y artificiales de la ruta; orientarse de forma correcta con ayuda del mapa; identificar, individualmente o por equipo, con ayuda de la

brújula los rumbos en una actividad de orientación; localizar balizas con ayuda de una brújula y un mapa; respetar las medidas básicas de seguridad en relación a la hidratación, la ropa, el calzado y el material adecuado.

**9.** Participar con un cierto nivel de juego en los deportes tradicionales asturianos.

Mediante la práctica de los juegos y deportes tradicionales asturianos, se valorará si el alumno o la alumna es capaz de: conocer y practicar con un cierto nivel de juego los bolos de la zona, la llave, la rana; conocer y practicar deportes tradicionales de fuerza como el "tiru cuerda" o el "tiru al palu" y de pulso y de combate como llucha asturiana al baltu; valorar los deportes tradicionales asturianos como parte importante de nuestra cultura.

### **5.5.6. Criterios de evaluación 4º 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.

Con este criterio, como fase previa a la realización de las actividades físico deportivas, se comprobará si el alumno o la alumna es capaz de: planificar ejercicios de calentamiento específicos para las diferentes actividades físico-deportivas; organizar y realizar ejercicios de calentamiento, ajustando la duración e intensidad a sus propias características y a las de la actividad posterior; identificar los factores que indican la eficacia del calentamiento: aumento de la frecuencia cardiaca, sudoración, temperatura corporal, nivel de concentración y atención; planificar y realizar diferentes ejercicios de vuelta a la calma como los estiramientos, el trote, la relajación, la respiración y el masaje en función de la actividad realizada.

2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de la condición física supone para el estado de salud.

Mediante este criterio, tras la realización de un trabajo regular de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, se valorará si el alumno o la alumna es capaz de: analizar los efectos y las adaptaciones generales que proporciona el trabajo continuado de cada capacidad física y relacionarlo con la salud; conocer los 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 capacidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.

Con este criterio se pretende valorar la capacidad para planificar y llevar a la práctica sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades relacionadas con la salud, de forma guiada por el profesorado que proporcionará las pautas básicas y los recursos materiales necesarios. Para ello, se valorará en qué medida el alumno o la alumna es capaz de: evaluar su propia condición física aplicando procedimientos empíricos como los test; conocer y aplicar los principios del entrenamiento; planificar y elaborar por escrito un programa personal de entrenamiento de una capacidad física; incrementar su condición física a través de la práctica de un programa personal de entrenamiento, mostrando esfuerzo y deseo de superación.

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.

Con este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de: conocer y practicar las actuaciones que deben llevarse a cabo ante lesiones; identificar los aspectos preventivos y los que evitan el progreso de la lesión; conocer el procedimiento a aplicar ante una herida y ante un traumatismo músculo-esquelético; aplicar la secuencia P.A.S. (proteger, alertar, socorrer) en situaciones hipotéticas de accidente.

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, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación (prensa, revistas para adolescentes, Internet, radio, televisión) sobre temas relacionados con el deporte y el cuerpo, se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:



reflexionar sobre la eficacia de la actividad física en el mantenimiento de un peso saludable; conocer las pautas básicas de nutrición deportiva relacionando la capacidad física predominante con la fuente energética utilizada; analizar 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; exponer distintas relaciones entre la actividad física y el deporte y la sociedad; debatir sobre el consumo de sustancias dañinas y otros temas relacionados con la salud y el cuerpo, argumentando sus propias opiniones, aceptando valorando la postura de los demás e incorporando a su discurso los argumentos ajenos.

6. Resolver situaciones reales de práctica deportiva con coordinación y agilidad, autoevaluando su progresión.

Con este criterio, mediante la práctica físico-deportiva y rítmica, se valorará si el alumno o la alumna es capaz de: autoevaluar ó coevaluar el nivel de coordinación y agilidad en las distintas actividades físico deportivas y rítmicas comprobando la evolución de la misma y relacionándolo con la concentración y el esfuerzo; aceptar las diferencias individuales de habilidad evitando cualquier forma de discriminación.

7. Resolver situaciones de juego en los deportes individuales, de adversario, colectivos y alternativos aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios.

Mediante este criterio se evaluará si el alumno o la alumna, a través de las prácticas deportivas en situaciones reales o similares al juego real, es capaz de: resolver tareas de ejecución que exijan el dominio básico de los gestos técnicos en condiciones estables; aplicar los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios; mejorar su nivel de juego (percepción, decisión y ejecución) respecto al nivel de partida; mostrar interés y capacidad de esfuerzo y autosuperación.

8. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas, incluidos los juegos y deportes tradicionales asturianos, realizadas a lo largo de la etapa.

Con este criterio se pretende evaluar la capacidad del alumnado para organizar de forma autónoma situaciones competitivas y no competitivas de los diferentes deportes y juegos realizados a lo largo de la etapa. Para ello, se valorará en qué medida el alumno o la alumna es capaz de: participar activamente en las actividades y colaborar con los miembros de su equipo; adoptar iniciativas para anticipar y resolver, en colaboración con sus compañeros y compañeras, los posibles desajustes de organización; respetar las normas y a los adversarios.

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

Con este criterio se valorará si el alumno o la alumna, mostrando capacidad creativa y originalidad en la preparación en equipo de coreografías sencillas u obras dramáticas o musicales, es capaz de: participar activamente en el proceso de creación y representación de la técnica expresiva escogida; seguir el ritmo de la música; comunicar con su cuerpo sentimientos y emociones sugeridos por el guión y la música, adecuándose a la técnica expresiva escogida; respetar y valorar otras propuestas presentadas por su compañeros y compañeras mostrando actitudes de tolerancia y aceptación.

10. Utilizar y aplicar autónomamente 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 se valorará si el alumno o la alumna es capaz de: seleccionar y ejecutar de forma autónoma diferentes tipos de respiración; aplicar autónomamente diferentes técnicas y métodos de relajación; identificar las sensaciones corporales y los beneficios que producen el control de la respiración y la práctica de la concentración y de la relajación en situaciones de estrés físico y mental.

11. Organizar y participar en una actividad en el medio natural, dentro de las posibilidades que ofrece el Principado de Asturias.



Mediante este criterio se pretende valorar que los alumnos y alumnas practican actividades físico-deportivas en la naturaleza dentro de las posibilidades que puede ofrecer cada centro. Para ello, se valorará si el alumno o la alumna es capaz de: identificar las actividades en el medio natural que se pueden llevar a cabo en Asturias; organizar y participar en actividades en el medio natural dentro de la disponibilidad y del contexto del centro; identificar el impacto de las actividades deportivas en el medio natural y reconocer y practicar comportamientos favorables a la conservación del medio ambiente; exponer oralmente, con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación, un trabajo realizado de forma individual o por equipos, sobre una actividad física realizable en Asturias señalando el marco geográfico, el equipamiento, la técnica, la condición física o las empresas que la ofrecen.

### **5.5.7. Prueba extraordinaria**

Esta prueba resulta de utilidad para alumnos que hayan flojeado en algún elemento a lo largo del curso, pero también puede convertirse en un arma de doble filo, al permitir que alumnos que no han trabajado a lo largo del curso, sean evaluados solamente por los resultados de una prueba final y única.

Teoría: Examen de la materia de todo o parte de lo impartido a lo largo del curso, según la trayectoria del alumno.

Práctica: Prueba de ejecución en forma de circuito de habilidades, en la que mediante una Lista de control nos aseguremos de la adquisición de los mínimo establecidos. En cuanto a la Condición Física, un elemento controvertido en esta prueba extraordinaria, nos ceñiremos a lo establecido en los criterios mínimos establecidos en relación a la Unidad Didáctica correspondiente.

## **5.6. CONTENIDOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

### **5.6.1. Tercer curso. Contenidos**

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

El calentamiento general y específico. Efectos. Pautas para su elaboración.

Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y vueltas a la calma, previo análisis de la actividad física que se realiza.

Relación entre la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.

Acondicionamiento de las capacidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, así como la velocidad mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento, previa valoración del estado de condición física.

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. Valoración crítica de los modelos corporales presentes en la sociedad.

Ejecución de métodos de relajación de Jacobson, Schultz, yoga, masaje u otras, como medio para liberar tensiones.

#### **Bloque 2. Cualidades motrices y agilidad.**

La agilidad como capacidad resultante.

Identificación de la agilidad dentro de las actividades físico-deportivas.

Selección perceptiva y anticipación en la respuesta motora.

Elaboración de estrategias de decisión y ejecución de respuestas motrices en adaptación a situaciones más complejas.

Práctica de actividades que precisen un alto grado de agilidad, sean específicas o aplicadas a otras actividades físico-deportivas.

Predisposición favorable a la práctica con la concentración e intensidad requerida en las tareas de agilidad.

### **Bloque 3. Juegos y deportes.**

El deporte como forma constructiva de utilización de tiempo de ocio.

Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.

Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.

Participación activa en las diferentes actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido.

Implicación de las capacidades físicas y cualidades motrices en los deportes impartidos.

Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común. Los juegos cooperativos.

Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

Realización y valoración de tareas cooperativas y competitivas.

### **Bloque 4. Juegos y deportes tradicionales del Principado de Asturias.**

Práctica de juegos y deportes tradicionales asturianos de fuerza: tiru cuerda, tiru al palu y pulsu y de combate (llucha asturiana al baltu).

Realización de juegos y actividades encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los bolos de la zona oriente, birle o bolo palma, centro, cuatriada y occidente pasabolos-batiente, bolo de Tineo-celta.

Valoración de los juegos y deportes tradicionales asturianos y contribución a su conservación.

### **Bloque 5. Expresión Corporal.**

Bailes y danzas, incluidas las asturianas: aspectos culturales en relación con la expresión corporal.

Ejecución de bailes o danzas asturianas de práctica individual, por parejas o colectiva.

Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.

Valoración de los bailes y de las danzas asturianas como formas de relación y herramientas rítmicas expresivas, como parte de nuestro patrimonio rítmico expresivo.

### **Bloque 6. Actividades en el medio natural.**

Normas de seguridad a tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.

Identificación de rumbos y localización de balizas en el entorno del centro.

Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas y brújulas.

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

## **3º E.S.O.**

Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre
<b>Presentación</b>	<b>1</b>	<b>Deportes Alternativos</b> <b>5</b>
	<b>Malabares</b> <b>4</b>	
<b>Calentamiento General</b> <b>4</b>		<b>Bailes</b> <b>5</b>
	<b>Fútbol</b> <b>9</b>	

<b>La resistencia y la flexibilidad</b>	<b>8</b>	<b>Actividades Gimnásticas</b>	<b>9</b>	<b>Juegos y deportes tradicionales.</b>	<b>4</b>
	<b>8</b>			<b>Actividades en el medio natural.</b>	<b>1</b>
<b>Evaluación-Juego libre</b>	<b>1</b>			<b>Evaluación-Juego Libre</b>	<b>1</b>
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>

### Tercer curso. Contenidos

<b>3.º de ESO</b>	
<b>Contenidos del área</b>	<b>Contenidos del curso (1ºT, 2º T, 3ºT)</b>
<b>Bloque I</b>	<b>Condición física y salud</b>
<b>1</b>	El calentamiento general: fases, desarrollo y efectos.
<b>1ºT</b>	La adaptación progresiva del organismo al esfuerzo a través del calentamiento.
	Realización de calentamientos generales por grupos.
	Dirección del calentamiento general a los compañeros.
	Elaboración de un calentamiento general aplicado a las características personales.
<b>2</b>	Resistencia aeróbica y flexibilidad: concepto y condiciones para su desarrollo.
<b>1ºT</b>	Tipos de resistencia: general-específica, aeróbica-anaeróbica. Pautas generales para su desarrollo.
	Formas de desarrollo de los diferentes tipos de resistencia: aplicación diferenciada.
	Factores que influyen en la flexibilidad.
	Adaptación de los principios básicos de algunos métodos de entrenamiento de resistencia y flexibilidad a la práctica escolar
<b>3</b>	La adaptación orgánica a los trabajos de resistencia: FC y frecuencia respiratoria.
<b>1ºT</b>	Aplicación del sistema de carrera continua al desarrollo de la resistencia aeróbica adaptado a las características de los alumnos.
	Realización de prácticas de ejercicios generales de intensidad media sostenida combinados con carrera continua.
	Práctica de juegos y actividades de larga duración y ritmo medio sostenido.
	Aplicación del sistema de entrenamiento total al desarrollo de la resistencia aeróbica adaptado a las características de los alumnos.
<b>4</b>	Formas de desarrollo de los diferentes aspectos de la flexibilidad: aplicación diferenciada.
<b>1ºT</b>	Prácticas de movilidad articular y elongación muscular de forma individual y por parejas.
	Aplicación del método estático (estiramientos) activo y pasivo adaptado a las características del alumnado.
	Aplicación del método dinámico (balanceos, oscilaciones, lanzamientos) adaptado a las características del alumnado.
	Realización de tablas de ejercicios de flexibilidad adaptados a las características personales.
<b>5</b>	Realización de pruebas de valoración de resistencia y flexibilidad para comprobar el nivel de progresión.
<b>1ºT</b>	
<b>2ºT</b>	Incidencia del trabajo de resistencia sobre el sistema cardiorrespiratorio.
<b>3ºT</b>	Efectos del trabajo de flexibilidad sobre el tono y actitud postural.
<b>6</b>	Disposición favorable a la mejora de la CF relacionada con la salud personal.
	Participación activa en las actividades propuestas en las sesiones de clase.
	Valoración y toma de conciencia de la propia condición física y de sus posibilidades de desarrollo.
<b>Bloque II</b>	<b>Habilidades específicas</b>
<b>1.º</b>	<b>Habilidades deportivas</b>

<b>1</b>	Adaptación y perfeccionamiento de las habilidades específicas de cada deporte a entornos variables y de mayor complejidad en su ejecución.
<b>1ºT</b>	Adquisición de nuevas habilidades relacionadas con deportes conocidos o nuevos.
<b>2ºT</b>	Adaptación de las capacidades coordinativas y de equilibrio al desarrollo corporal a través de las habilidades específicas conocidas o nuevas, con mayores exigencias de velocidad y equilibrio, en los diferentes deportes a practicar.
<b>3ºT</b>	Adquisición y asimilación de los de los aspectos técnicos, así como tácticos de los deportes a practicar.
	Conocimiento y aplicación de la normativa y reglamento de los diferentes deportes practicados.
<b>2</b>	Adaptación de las habilidades básicas a los entornos variables y concretos, con dificultad creciente, de los deportes colectivos practicados.
<b>1ºT</b>	Aplicación de las habilidades básicas a la resolución de problemas motores originados en la práctica del deporte colectivo elegido.
<b>2ºT</b>	
<b>3ºT</b>	Realización de tareas y actividades encaminadas a la adquisición y perfeccionamiento de las habilidades específicas del deporte colectivo practicado.
	Utilización de habilidades específicas para la resolución de situaciones tácticas individuales y colectivas de los juegos deportivos practicados en este curso o anteriores, en el contexto real del juego.
	Práctica del deporte colectivo elegido experimentando los diferentes roles de participación
	Participación en actividades cooperativas y competitivas encaminadas a la asimilación de los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes colectivos practicados.
<b>3</b>	Realización y práctica de deportes individuales o de adversarios que impliquen la utilización de instrumentos nuevos.
<b>1ºT</b>	Práctica de deportes individuales o de adversarios que impliquen experimentar nuevos espacios, superficies y materiales, tanto de carácter recreativo como competitivo.
<b>2ºT</b>	
<b>3ºT</b>	Adquisición de las habilidades específicas del deporte elegido.
<b>4</b>	Valorar la mejora personal y la de los demás por encima del resultado.
	Valoración crítica de la actuación personal como forma de mejora en la participación en los juegos deportivos.
	Disposición a aceptar los resultados deportivos, sin extrapolar actitudes y conductas negativas.
	Mantener una actitud tolerante, pero a la vez crítica, ante los fenómenos socio-culturales asociados a la práctica deportiva.
<b>2.º</b>	<b>En el medio natural</b>
<b>1</b>	Manejo del mapa: simbología, escalas, orientación. Manejo de la brújula: partes, técnicas de utilización.
<b>3ºT</b>	Realización de juegos de rastreo y pistas como introducción al juego de orientación.
	Juegos sencillos de establecimiento de rumbos con mapa y brújula.
	Elaboración de mapas del centro. Realización de recorridos de orientación por grupos con mapa
<b>2</b>	Técnicas básicas de orientación con brújula y mapa: localización de puntos, establecimiento de rumbos, formas de aproximación a los controles.
<b>3ºT</b>	Realización de juegos de establecimiento de rumbos, de recorridos por grupos con mapa y brújula.
	Normas de seguridad y protección en el medio natural en los recorridos de orientación. Normas para la prevención de lesiones.
	Participación responsable en la práctica de actividades de orientación, valorando y previendo riesgos.
<b>3.º</b>	<b>Ritmo y expresión</b>
<b>1</b>	Toma de conciencia de los espacios: interior, físico, parcial o propio y social.
<b>3ºT</b>	Posibilidades de movimiento segmentario y corporal en distintos ejes y planos.
	Experimentación de posturas y movimientos, trayectorias, direcciones de movimiento en distintos niveles del espacio, intensidad y duración.
	Juegos de complementación en el espacio y en el tiempo por parejas.

<b>2 3ºT</b>	Juegos de representación utilizando secuencias de movimiento, en secuencia, sucesión y alternancia.
	Realización de acciones básicas (desplazarse, golpear, tirar, deslizar) a distintas velocidades y ritmos.
<b>3 3ºT</b>	Exploración de las posibilidades de complementación de las distintas partes corporales con objetos siguiendo una secuencia rítmica.
	Trabajos de alternancia de movimiento y pausa con distintos ritmos y músicas.
<b>4 1º,2ºy 3ºT</b>	Toma de conciencia de, posibilidades de movimiento y tono muscular de distintas partes corporales.
	Ejercicios de relajación progresiva de distintas partes corporales variando el nivel de tensión muscular. (Jacobson)

## 5.6.2. Cuarto curso. Contenidos

### Bloque 1. Condición física y salud.

- Planificación y práctica de calentamientos y vuelta a la calma de forma autónoma previo análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones.
- Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia. Principios básicos del entrenamiento.
- 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, de la fuerza resistencia y de la velocidad.
- Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de al menos una de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.
- Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.
- Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo y otros) 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. Desarrollo de la asertividad.
- Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.

### Bloque 2. Cualidades motrices y agilidad.

- La coordinación y la agilidad en las habilidades motrices específicas.
- Diseño de tareas de perfeccionamiento motor que requieran coordinación y agilidad.
- Aplicación de técnicas de autoevaluación y coevaluación de la evolución del nivel coordinativo.
- Predisposición favorable a la práctica de las tareas de coordinación y agilidad con la concentración e intensidad requerida.
- Aceptación de las diferencias individuales y rechazo de cualquier forma de discriminación.

### Bloque 3. 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 los deportes de adversario que precisen 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 de las normas.

- Valoración crítica del deporte de competición y del tratamiento del cuerpo en los medios de comunicación.
- Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre y de sus diferencias respecto al deporte profesional de competición.
- Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo. Puesta en práctica a través de distintos juegos cooperativos.
- Realización y valoración de tareas cooperativas y competitivas.

#### **Bloque 4. Juegos y deportes tradicionales de Asturias.**

- Los bolos asturianos, comparativa entre sus distintas variedades y con otras modalidades foráneas.
- Organización y participación en competiciones por equipos de los distintos juegos y deportes tradicionales asturianos practicados a lo largo de la etapa.
- Valoración de los juegos y deportes tradicionales asturianos y contribución a su conservación.

#### **Bloque 5. Expresión corporal y ritmo.**

- Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas: teatralizaciones, coreografías musicales.
- Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
- Experimentación y representación creativa de sentimientos y emociones ante distintas representaciones.
- Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas propuestas.
- Valoración de las distintas manifestaciones artísticas basadas en el ritmo y la expresión corporal.

#### **Bloque 6. Actividades en el medio natural.**

- Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
- Conocimiento y valoración de la oferta de las actividades físico deportivas del medio natural asturiano.
- 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 asturiano en función de la disponibilidad y el contexto.
- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

### **4º E.S.O.**

Primer trimestre		Segundo trimestre		Tercer trimestre	
<b>Presentación</b>	<b>1</b>	<b>Fuerza y Velocidad</b>	<b>9</b>	<b>Voleibol o baloncesto</b>	<b>9</b>
<b>C.F: Resistencia</b>	<b>10</b>	<b>Deportes de raqueta.</b>	<b>8</b>	<b>Juegos y deportes</b>	<b>3</b>
<b>aeróbica y Flexibilidad</b>		<b>Badminton.</b>		<b>alternativos</b>	
<b>Baloncesto o Voleibol</b>	<b>10</b>	<b>Actividades</b>	<b>4</b>	<b>Carreras de</b>	<b>3</b>
		<b>gimnásticas.</b>		<b>orientación.</b>	
<b>Evaluación-Juego Libre</b>	<b>1</b>	<b>Evaluación-Juego</b>	<b>1</b>	<b>Evaluación-Juego</b>	<b>1</b>
		<b>Libre</b>		<b>Libre</b>	
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>



## 6. BACHILLERATO

### INTRODUCCIÓN

La Educación Física en el Bachillerato está orientada, principalmente, a profundizar y perfeccionar el conocimiento sobre el cuerpo y sus posibilidades motrices, lo que supone desarrollar más profundamente los contenidos trabajados en la etapa de la E.S.O. y aprender nuevos contenidos, contribuyendo a ampliar y mejorar los conocimientos y las capacidades del alumnado.

En el contexto de la sociedad actual, el proceso formativo que debe guiar la Educación Física en el Bachillerato se orienta en torno a dos ejes claros de actuación:

- La mejora de la salud, entendida como responsabilidad individual de desarrollo de los componentes saludables de la condición física y la adopción de actitudes críticas a las prácticas que inciden negativamente en la misma.
- La orientación instrumental del perfeccionamiento de las habilidades específicas, deportivas y de expresión, para disfrutar durante el tiempo libre de un ocio activo.

En cuanto al currículo asturiano propio de la materia, los alumnos y las alumnas perfeccionarán los contenidos ya dados en la etapa anterior y aprenderán otros nuevos sobre los juegos y deportes tradicionales del Principado de Asturias.

Durante la etapa del Bachillerato, éste debe contribuir a consolidar la autonomía del alumnado para satisfacer sus propias necesidades motrices. Para ello es necesario completar los conocimientos teóricos (saber) y prácticos (saber hacer) esenciales de la Educación Física, propiciando que los alumnos y las alumnas adquieran los procedimientos necesarios para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades físico-deportivas.

La participación y práctica habitual de actividades físico-deportivas (juegos, deportes, expresión corporal, acondicionamiento físico, etc.) de acuerdo con los intereses y posibilidades del alumnado, facilitará la consolidación de actitudes saludables, de disfrute, de relación social y comunicación, de cooperación, de coeducación y respeto, etc., que harán valorar muy positivamente la materia de Educación Física y su utilidad en la vida extraescolar.

Igualmente, por el carácter propedéutico del Bachillerato, esta materia orientará y tratará de preparar al alumnado interesado, sobre las distintas posibilidades de futuros estudios relacionados con la Educación Física, tales como la diplomatura y la licenciatura universitarias, o bien los ciclos formativos de formación profesional.

### 6.2. OBJETIVOS DE ÁREA.

1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Elaborar y poner en práctica, de forma responsable y autónoma, un programa personal de actividad física y salud ajustado a sus necesidades, incrementando las capacidades físicas implicadas, a partir de la valoración del estado inicial.
3. Organizar y participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
4. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
5. Participar en juegos y deportes tradicionales asturianos, valorando nuestro patrimonio cultural y contribuyendo a su conservación.
6. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones corporales con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.

7. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de respiración, relajación y concentración como medio de conocimiento personal y como recurso para alcanzar un equilibrio emocional.
8. Planificar y realizar actividades físicas, deportivas y recreativas en el medio natural, de bajo impacto ambiental, colaborando en su conservación y mejora.
9. Reflexionar y adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, contribuyendo a la superación de estereotipos, prejuicios y discriminaciones por razón de sexo, origen, o cualquier otra condición personal o social.
10. Conocer y valorar las diferentes posibilidades que en materia de actividad física, deporte y salud existen en el entorno, con el fin de realizar propuestas y adoptar iniciativas que ayuden a mejorar la salud y calidad de vida.

### **6.3. MÍNIMOS EXIGIBLES DE BACHILLERATO**

- 1.** Saber evaluar las necesidades de desarrollo de cada una de las capacidades físicas como requisito previo a una planificación del mismo. Se trata de comprobar que el alumn@ posee un conocimiento suficiente de pruebas de evaluación motriz, que es capaz de realizarlas adecuadamente y analizar, de manera individualizada, el estado de sus capacidades físicas, como un requisito previo a la planificación de la mejora de las mismas.
- 2.** Conseguir diseñar y realizar adecuadamente un programa de acondicionamiento físico a medio plazo, atendiendo a la dinámica adecuada de las cargas y a la utilización de los sistemas de desarrollo de la condición física más adecuados a los objetivos previstos. Se pretende evaluar si el alumn@ es capaz de elaborar un plan de desarrollo de la condición física. Se comprobará que es capaz de formular unos objetivos a conseguir y que en consecuencia con ellos utiliza los sistemas adecuados y distribuye en el tiempo el volumen y la resolución de problemas que plantea su práctica adecuada.
- 3.** Organizar y dirigir al menos una actividad de carácter físico-recreativa en el centro y en el entorno del mismo. Comprobar que los alumn@s son capaces de organizar una actividad, tomando en consideración el uso y disfrute de los recursos que puedan estar disponibles en el entorno del centro y ponerla en práctica dirigiendo dicha actividad para su grupo de compañeros.
- 4.** Haber incrementado al finalizar el curso las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia. Evaluar si el alumn@ ha conseguido un progreso adecuado en el desarrollo de sus capacidades físicas y si es autoexigente en su esfuerzo por lograr dicho progreso. Este criterio se basa en una evaluación previa de las capacidades de los alumnos al comenzar el curso y, dentro de unos límites, el valor de sus capacidades deberá aproximarse a los valores medios de las personas de su edad.
- 5.** Haber perfeccionado las habilidades específicas y las tácticas correspondientes a un deporte, mostrando eficacia, técnica y táctica. Comprobar que los alumn@s han realizado un perfeccionamiento en habilidades específicas y en los planteamientos tácticos de un determinado deporte cuyas características respondan a las propias del centro, de su entorno y de los intereses de los propios alumnos, respondiendo con eficacia a los problemas motores que se plantean en la práctica del mismo, en su contexto real de desarrollo.
- 6.** Elaborar, de manera individual o colectiva, composiciones corporales basadas en los elementos técnicos de las manifestaciones expresivas (mimo, danza o dramatización) con el propósito de transmitir un mensaje a los demás. Comprobar que los alumn@s han sido capaces

de realizar un análisis de los rasgos característicos de una determinada manifestación expresiva (mimo, danza o dramatización) y elaborar, basándose en ellos, una composición motriz en la que, de manera fundamental, se observe la intención de comunicar una idea o juicio sobre temas de actualidad.

**7.** Utilizar al menos 2 técnicas de relajación como medio para la mejora de la salud física, mental y social, mostrando autonomía y una actitud favorable en su empleo. Observar si el alumn@ ha adoptado una disposición favorable al empleo de las técnicas de relajación y demuestra una autonomía plena en el uso que hace de dichas técnicas basada en los conocimientos adquiridos y en el reconocimiento de su funcionalidad.

**8.** Elaborar varias propuestas críticas para la mejora de los servicios que, en materia de E. F. presta la sociedad, buscando una mayor oportunidad de acceso a los mismos para sí y sus conciudadanos. Se intenta poner de manifiesto si el alumno@ ha desarrollado una actitud crítica respecto a los aspectos sociales de las actividades físicas, y es capaz de pasar a la práctica diseñando y formulando sugerencias para la mejora de las posibilidades de llevar a cabo actividades-físicas en su municipio.

**9.** Saber utilizar las tablas de composición de los alimentos y del gasto energético para elaborar una dieta adecuada a la realización sistemática de una determinada actividad física, teniendo en cuenta las variables de edad, sexo y constitución corporal. Comprobar si el alumn@ es capaz de elaborar una dieta equilibrada, adecuada a sus características y a las de la AF que desarrolla. Para ello deberá tener en cuenta las variables expresadas y los datos aportados por las tablas de composición de los alimentos, así como las de gasto energético según el tipo de actividad.

#### **6.4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA BACHILLERATO**

1. Mejorar las capacidades físicas acercándose a los valores normales del entorno de referencia.

Su finalidad es constatar que los alumnos y las alumnas han sido capaces de mejorar e incrementar sus capacidades físicas, de superarse a sí mismos.

2. Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud.

Comprobar que el alumnado es capaz de planificar y realizar por sí mismo un programa personal de desarrollo y mantenimiento de la forma física, utilizando las variables siguientes: tipo de actividad, sistemas de entrenamiento, principios del entrenamiento, volumen, intensidad, frecuencia, etc.

3. Distinguir los malos y los buenos hábitos alimenticios, con objeto de poder mejorar su dieta en base a sus requerimientos energéticos y a la salud.

Sirve para comprobar que los alumnos y las alumnas son capaces de distinguir los malos y los buenos hábitos alimenticios, y que con ello pueden mejorar su dieta, haciéndola más completa en calidad y cantidad, y por esto más saludable.

4. Comprobar que sabe utilizar las técnicas básicas de los primeros auxilios.

Tiene por finalidad comprobar que el alumnado sabe las normas básicas de los primeros auxilios, y en un momento dado realizar las técnicas más básicas de los primeros auxilios, como la respiración artificial, el masaje cardíaco, y hacer los primeros auxilios en el ámbito deportivo, como un esguince, una contusión, una fractura o una hemorragia, etc., y que gracias a estos aprendizajes puede en un momento dado ayudar a un compañero o compañera, o a cualquier persona.

5. Saber utilizar de manera autónoma alguna técnica de relajación

Sirve para comprobar que los alumnos y las alumnas son capaces de aplicar correctamente y de forma personal alguna técnica de relajación que favorezca el alivio del estrés de la vida diaria y sus tensiones, como las derivadas del estudio, las relaciones con los padres, con los coetáneos de ambos sexos, etc.

6. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas y recreativas para el empleo del tiempo libre.

Se trata de comprobar que los alumnos y las alumnas están capacitados para diseñar, organizar y poner en práctica actividades físico-deportivas y recreativas en su tiempo libre, posibilitando con ello el disfrute de un ocio más activo y saludable.

7. Perfeccionar las habilidades específicas de los deportes practicados demostrando un buen dominio técnico y táctico en situaciones reales de juego.

Sirve para evaluar que el alumnado tiene capacidad para practicar con un buen nivel real de juego los deportes enseñados en clase, lo que les facilitará su aplicación y disfrute en su vida extraescolar.

8. Perfeccionar las técnicas de los juegos y deportes tradicionales asturianos mostrando un nivel aceptable de juego real.

Comprobar si los alumnos y las alumnas son capaces de realizar prácticamente en situaciones reales de juego los deportes tradicionales de Asturias, contribuyendo con ello a su conservación como una parte importante de nuestra identidad cultural.

9. Elaborar composiciones de expresión corporal con base rítmica, en los que se verifique la cooperación con los compañeros y se transmita algún mensaje.

Su finalidad es comprobar que los alumnos y las alumnas están capacitados para elaborar por sí mismos composiciones de expresión corporal con base rítmica, trabajando coreografías en grupo, y comunicándose por medio de mensajes corporales, gestuales, posturales y de movimientos.

10. Comprobar que sabe organizar y llevar a cabo actividades físico-deportivas y recreativas en el medio natural.

Se trata de verificar que los alumnos y las alumnas son capaces de planificar, organizar y poner en práctica alguna actividad físico-deportiva y recreativa en el medio natural, respetando y contribuyendo a la conservación de la naturaleza

#### **6.4.1. La evaluación continua (EC)**

**Evaluación Inicial:** informará de capacidades, posibilidades, cualidades, niveles de conceptualización, actitudes, intereses, inquietudes de los alumnos. En alumnos, ya escolarizados, podremos utilizar todos los datos recogidos en cursos anteriores.

**Evaluación Formativa:** Permitirá la recuperación del alumno. Ha de ser definida por características como integral, continua, compartida y reguladora del proceso educativo.

**Evaluación Final:** Debe constatar, a través de pruebas y test, el rendimiento del alumno/a al finalizar el programa. Constituye una síntesis de los resultados de la evaluación formativa que recoge la evaluación inicial y los objetivos previstos para cada nivel.

#### **6.4.2. Carácter continuo de la evaluación**

La evaluación sólo tendrá carácter continuo teniendo en cuenta las calificaciones de las evaluaciones anteriores. Realizaremos el **promedio entre las calificaciones totales obtenidas entre el 2º y 1º parcial, y el 3º Parcial y la calificación obtenida tras la Evaluación Continua del trimestre anterior.** Este último resultado expresará, como resultante, la calificación de la **Evaluación Final.**

**Ámbito conceptual: 30%    Ámbito procedimental: 50%    Ámbito actitudinal: 20%**

### 6.4.3. Proceso de evaluación de la CF

A la marca de cada test de la Batería de aptitud física, (*La evaluación informatizada en la EF, ESO. Emilio J. Martínez López*) una vez consultado su baremo, le corresponderá un resultado. Posteriormente calcularemos el promedio (X) de todas las pruebas realizadas por el alumno. Obtendremos como resultado la nota de CF de cada alumno en el 1º trimestre.

**Cálculo del Incremento de Mejora (IM).** Se obtiene restando el resultado del promedio de las pruebas realizadas de un trimestre al promedio del trimestre inmediatamente anterior.

**Coefficiente de Progresión (CP).** Es el número que indica el valor relativo a cada una de las pruebas o ejercicios de un examen. En este caso, está en relación con el IM logrado por el alumno. El cálculo de este término sirve para primar el trabajo de cada individuo, ya que se le asignará un valor según su posición en la escala de rendimiento, utilizándose a partir de la 2ª Evaluación y Final.

**¿Cómo se actúa?** Al IM obtenido en cada alumno le aplicaremos un valor criterial de forma que:

- A los alumnos que su IM sea de 0 o menor de 0, le corresponderá un CP de un 2.
- A los alumnos cuyo IM sea de 1 (1 punto) o superior, le corresponderá un CP de 10.
- Al resto de los alumnos (la mayoría) les corresponderá un CP entre 2 y 10.

### Cálculo del Coeficiente de Progresión de cada alumno

La tabla de coeficientes de progresión aplicados en nuestra evaluación sería la siguiente.

INCREMENTO MEJORA	COEFICIENTE PROGRESION	INCREMENTO MEJORA	COEFICIENTE PROGRESION
-0,1	2	0,6	6,8
0	2	0,7	7,6
0,1	2,8	0,8	8,4
0,2	3,6	0,9	9,2
0,3	4,4	1	10
0,4	5,2	1,1	10
0,5	6	1,2	10

Fig. nº1

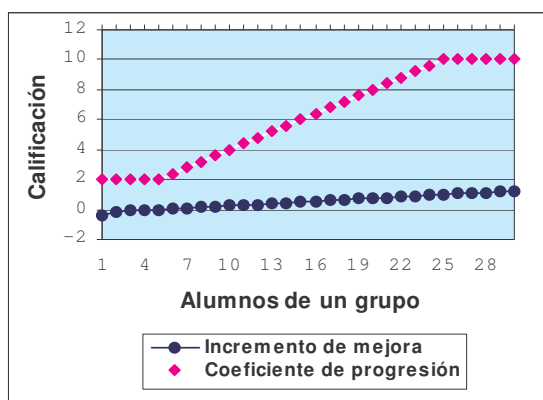


Fig. nº2

Fig. nº. 1 : A cada incremento de mejora le corresponde un coeficiente de progresión.

Fig. nº.2: Cada alumno ocupa una posición según su coeficiente de progresión.

### 6.4.4. Consideraciones en la evaluación

La nota la repartiremos en función de los 3 tipos de contenidos que reconoce el Decreto de Currículo 69/2002 del 23 de Mayo:

- Conceptos: saber y saber como se hace.
- Procedimientos: saber hacer.
- Actitudes: saber estar, esfuerzo, comportamiento adecuado.
- La calificación obtenida tras las pruebas de CF supone el 60% de la valoración realizada al ámbito procedimental. En caso de realizarse compartida con otros bloques de contenido, su valoración será del 30%.

- Será necesario obtener una mínima calificación de 3,5 pts en los controles del ámbito conceptual para que sean tenidos en cuenta en la notas global.
- Se realizarán recuperaciones parciales de los contenidos suspensos.
- La nota de teoría será la media de todos los exámenes y pruebas efectuados.
- En el ámbito actitudinal serán contemplados, entre otros, aspectos como: asistencia a clase, atención y participación, esfuerzo y cuidado de material, etc.. Cada vez que el alumn@ incumpla estas normas será sancionado de la siguiente forma (dentro del apartado actitudinal):
  - Faltas de respeto y de orden: - 0,5 pts
  - Faltas de atención, participación, ropa adecuada para la práctica, cuidado del material, retraso injustificado, comer en clase, etc.: -0,25 pts.
  - En caso de que el alumno agote el total de puntos del apartado actitudinal, se seguirá descontando puntuación en la nota final del trimestre.
- Cada falta injustificada restará 1 punto en la nota final de la evaluación.
- Si el resultado de la Evaluación trimestral es inferior a 5 pts, aparecerá la evaluación como suspensa, aunque el promedio resultante con la evaluación anterior sea superior a 5 pts.
- Si el alumno supera el número de faltas injustificadas establecidas en el proyecto curricular de E.F. del centro, y por tanto en el Reglamento de Régimen Interno del centro (4 faltas no justificadas por evaluación, 20%), podrá perder los derechos que le garantiza la Evaluación Continua, restándole solamente, a este efecto, el derecho a una evaluación final.
- Las calificaciones que configuran cada evaluación trimestral y final serán de carácter público.
- Todas las calificaciones realizadas serán razonadas ante el alumno que lo desee.
- Los alumnos que han adquirido, justificadamente, la condición de exentos de actividades prácticas, serán evaluados de acuerdo con los contenidos conceptuales y actitudinales. En este caso, el ámbito conceptual, adquirirá su valor, más el porcentaje de los contenidos procedimentales. En caso de alumnos con algún tipo de exención, se les evaluará de la parte práctica que puedan realizar y de trabajos encomendados por el profesor, variando el porcentaje en la nota de acuerdo a la cantidad de práctica que realicen.

#### 6.4.5. Evaluación de alumnos pendientes del curso anterior

Debemos considerar que la E. F. es una asignatura eminentemente práctica, que la mejora puede ser observable, y que está directamente relacionada con el progreso del curso actual del alumno.

Las actividades de recuperación se van a realizar de la forma siguiente:

**Ámbito procedimental.** Tomaremos, como referencia, el nivel y las adquisiciones que está obteniendo el alumno en los diferentes bloques de contenido. Si el alumno obtiene durante el curso actual una evaluación positiva en los contenidos prácticos, podemos considerar superados los contenidos del curso anterior. Esta valoración conformará el 25% de la nota total.

**Ámbito conceptual.** El alumno pendiente deberá obtener calificación positiva en los conceptos teóricos de esta área, para lo cual, se establecerán varias pruebas y/o exámenes que versarán, exclusivamente, sobre los contenidos teóricos impartidos en el curso anterior. Para obtener una evaluación positiva, será imprescindible aprobar con un mínimo de 5 puntos. (Preferiblemente, estas pruebas coincidirán en febrero y mayo).

Además, realizaremos un seguimiento conceptual de las clase de E.F., en la cual, el alumno tomará, sobre un cuaderno, nota de las clases prácticas. Una vez concluidos los periodos, el profesor valorará el trabajo realizado por el alumno, atendiendo tanto al contenido como a la buena presentación y limpieza en el desarrollo y las actividades realizadas. La valoración de este cuaderno y la nota de examen teórico, a partes iguales, conformarán la nota en el ámbito conceptual, que, a su vez, constituirá el 50% de la nota total.



**Ámbito actitudinal.** Será imprescindible la asistencia del alumno a clase, así como una actitud positiva, participación activa y respeto e interés hacia la E.F.. El valor conseguido en este ámbito aportará el 25% restante sobre el total.

#### **6.4.6. Requisitos imprescindibles para superar la asignatura**

- Alcanzar los conocimientos mínimos expuestos en la programación, tanto a nivel teórico como práctico.
  - Se considerarán aprobados los exámenes que lleguen al 5.
- Respetar las normas básicas de convivencia en el aula y en el centro (Reglamento de Régimen Interno IES GALILEO-GALILEI). Se sancionarán de acuerdo al RRI y a lo expuesto en el apartado 6.4.4.
  - Todo alumno que tenga 3 faltas graves o de asistencia sin justificar adecuadamente estará automáticamente suspenso en la evaluación.
  - El nº máximo de faltas de asistencia injustificadas a lo largo del curso según el RRI será motivo de suspenso de toda la asignatura.
- Cada vez que el alumn@ incumpla estas normas será sancionado de la siguiente forma (dentro del apartado actitud):
  - Faltas injustificadas, de respeto y de orden: - 0.5 pts
  - Faltas de atención, participación, ropa adecuada para la práctica, cuidado material: - 0.25 pts.
- Tener en el cuaderno ejercicios, apuntes y trabajos que se establezcan, para clase/casa.
  - Se revisarán periódicamente y se establecerán fechas de entrega. Cada día natural de retraso en la entrega, descontará 0.25 pts en la nota final del trabajo y 0.25 pts en nota de actitud. En caso de no entregar el trabajo/tarea al finalizar la evaluación, se bajará 1 pto en la nota final de la evaluación.
  - Consideraremos que el alumno no ha hecho la tarea cuando no sea capaz de realizarlo mínimamente en la clase, aunque lo tenga resuelto en el cuaderno.
  - Todo el material debe estar bien presentado y ordenado.
  - Los trabajos, exámenes, etc., serán calificados, también con nota de expresión, presentación, ortografía, etc., que podrá subir o bajar la nota global de la tarea.

#### **6.4.7. Prueba extraordinaria**

Esta prueba resulta de utilidad para alumnos que hayan flojeado en algún elemento a lo largo del curso, pero también puede convertirse en un arma de doble filo, al permitir que alumnos que no han trabajado a lo largo del curso, sean evaluados solamente por los resultados de una prueba final y única.

**Teoría:** Examen de la materia de todo o parte de lo impartido a lo largo del curso, según la trayectoria del alumno.

**Práctica:** Prueba de ejecución en forma de circuito de habilidades, en la que mediante una Lista de control nos aseguremos de la adquisición de los mínimo establecidos. En cuanto a la Condición Física, un elemento controvertido en esta prueba extraordinaria, nos ceñiremos a lo establecido en los criterios mínimos establecidos.

#### **6.4.8. Pendientes de 2º bachillerato**

Los alumnos de segundo de Bachillerato con E.F. pendiente de primero, tienen que superar los contenidos mínimos de condición física y destreza deportiva (si fuera el caso) en aquel deporte que hayan elegido, examinándose en Junio de ambas pruebas. No obstante, si el profesor lo

considera oportuno, podrán realizar los ejercicios de recuperación con anterioridad a esta fecha. Para aprobar el área de E.F. el alumno debe de obtener en los contenidos de condición física al menos un 4 en la media de las pruebas realizadas. El baremo de cada curso se acompaña con los contenidos mínimos de destreza deportiva.

Estos alumnos/as también han de realizar un trabajo de investigación a determinar por el profesor que deberán de entregar en Junio. No obstante, si el profesor lo considera oportuno, se podrá entregar dicho trabajo con anterioridad a esta fecha.

La media de la nota obtenida en la parte práctica (pruebas de condición física y destreza deportiva, si fuera el caso) por un lado y en la teórica (trabajo de investigación) por otro, ha de ser superior a un 5.

## 6.5. CONTENIDOS

La materia de Educación Física en el Bachillerato se articula en torno a dos bloques de contenidos:

- Actividad física y salud.
- Actividad física y tiempo libre.

### 1. Actividad física y salud.

Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.

Realización de pruebas y cuestionarios de valoración de la condición física saludable.

Componentes físicos de la salud: resistencia cardiovascular, resistencia y fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal (índice de masa corporal).

Ejecución de sistemas y métodos de trabajo para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud mediante la aplicación de los principios básicos de la actividad física.

Beneficios y riesgos de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.

Realización correcta y segura de los ejercicios físicos. Ejercicios contraindicados y alternativos.

Prevención y actuación ante las lesiones más frecuentes en la actividad física

.

Actuación y primeros auxilios ante posibles situaciones en la vida cotidiana

Aplicación de las normas de seguridad vial y promoción del uso de un transporte alternativo.

Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma y responsable, de un programa personal de actividad física y salud ajustado a las necesidades individuales, atendiendo a las variables básicas: frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

Aplicación de diferentes técnicas y métodos de respiración, relajación y concentración.

Nutrición y actividad física. Dieta equilibrada. Relación gasto-aporte energético. Análisis crítico de la dieta semanal así como del tratamiento de la imagen corporal por los diferentes medios de comunicación social (prensa, radio, TV, Internet, etc.).

Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la propia condición física, mostrando actitudes de autoexigencia, superación y adquisición de hábitos perdurables.

Valoración crítica de los tópicos y falsas creencias relacionadas con la actividad física, el deporte y la salud, y de cualquier prejuicio y discriminación por razón de sexo, origen o cualquier otra condición personal o social.

Reflexión y análisis de la influencia sobre la salud de los hábitos sociales positivos:

alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo, y de los hábitos sociales negativos: obesidad, sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo

### 2. Actividad física y tiempo libre.

Actividades deportivas y recreativas

Análisis y reflexión sobre el deporte como fenómeno socio-cultural y económico.

Progreso en los fundamentos técnicos y principios tácticos aplicados al juego real en uno de los juegos o deportes practicados en la etapa anterior.

Realización de un juego y/o deporte con manejo de un implemento.

Realización de un juego y/o deporte tradicional asturiano.

Organización y participación en torneos deportivo-recreativos de los diferentes juegos y deportes practicados.

Valoración y puesta en práctica de los aspectos de relación, de trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes, desarrollando actitudes igualitarias y cooperativas y tolerantes, aceptando las diferencias individuales y evitando cualquier tipo de discriminación, por razón de sexo, origen o por cualquier otra condición personal o social.

Análisis de los medios y recursos disponibles en el entorno próximo para la práctica de actividades deportivas y recreativas, empleando, en su caso, las tecnologías de la información y comunicación.

Actividades expresivas y comunicativas

Reconocimiento y valoración de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo en las diferentes manifestaciones culturales y artísticas: expresión corporal, danza, mimo, dramatización, teatro, producciones multimedia, etc.

Exploración y utilización del cuerpo, espacio y tiempo, con la intención de expresar ideas o sentimientos de forma creativa.

Realización de diversas actividades corporales con fines expresivos y comunicativos, utilizando la música como apoyo rítmico.

Práctica de coreografías y movimientos danzados. Bailes y danzas típicas de Asturias.

Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva.

Análisis de la oferta de actividades expresivas y comunicativas que se ofrecen en el entorno próximo y en el Principado de Asturias, utilizando, en su caso, las tecnologías de la información y comunicación.

Actividades en el medio natural

Realización de, al menos, una actividad en el entorno natural, preferentemente asturiano, de bajo impacto ambiental, de entre las propuestas por el centro educativo, colaborando activamente en su proceso de organización (lugar, duración, precio, normas de seguridad, etc.).

Reconocimiento y valoración de las posibilidades que ofrece el entorno próximo y el Principado de Asturias para la práctica de actividades físicas en el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora.

Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física, el deporte y la salud mediante la aplicación de métodos de indagación y el uso, en su caso, de las tecnologías de la información y la comunicación.

## 6.6. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

Primer trimestre		Segundo trimestre		Tercer trimestre	
<b>Presentación</b>	<b>1</b>	<b>Baloncesto y/o Voleibol</b>	<b>8</b>	<b>Olimpiada Tradicional: Lucha al Baltu, Tiru al Palu, Tiru Cuerda</b>	<b>9</b>
<b>C.F y Salud: Autoentrenamiento</b>	<b>15</b>	<b>Badminton</b>	<b>14</b>	<b>Juegos y deportes alternativos</b>	<b>6</b>
<b>Pautas de alimentación saludable</b>	<b>3</b>			<b>Evaluación-Juego Libre</b>	<b>1</b>
<b>Evaluación-Juego Libre</b>	<b>2</b>				
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>TOTAL</b>	<b>16</b>

## 7. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

### 7.1. DEPORTIVAS

- **Ligas deportivas** Se tratará de que el peso de la organización recaiga en los cursos de 1º bachillerato, siempre bajo la supervisión del departamento.
- **Semana Cultural.** Competiciones deportivas en función de los horarios y del tipo de actividades que se pretendan realizar
- **Talleres de iniciación deportiva y de actividades alternativas.**

## 7.2. EXCURSIONES

- Viaje a esquiar en función de la demanda existente, durante el 2º trimestre (preferiblemente la primera quincena de Enero).
- Aprovechando los viajes que algunos departamentos realizarán a La Coruña, trataremos de realizar otra actividad conjunta como es la de visitar las instalaciones del INEF con los cursos correspondientes.
- Visita a las instalaciones deportivas del Ayuntamiento de Navia, para que los alumnos las conozcan y sepan como utilizar el material y las instalaciones.
- Intentaremos contactar con alguna empresa dedicada a ofertar actividades deportivas en la naturaleza para conocer y practicar actividades como el descenso de ríos, Rafting, Hidrospeed, Orientación, etc.

## 7.3. CHARLAS Y CONFERENCIAS

- Durante la Semana Cultural (principalmente) y a lo largo del curso, trataremos de organizar charlas/conferencias sobre diversos temas del interés del alumnado.
- Cualquiera otra que vaya surgiendo a lo largo del curso acorde con la programación y el interés del alumnado, previa aprobación por el consejo escolar.

## 8. RECURSOS DIDÁCTICOS

### 8.1. BIBLIOGRAFÍA

#### I. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

- ANDERSON, B.: *Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose*, Integral Ediciones, Barcelona, 1989.
- CIANTI, G.: *El stretching*, Ediciones Tutor, Madrid, 1993.
- FRASER, K. y TATCHELL, J.: *El cuidado de tu cuerpo*, Ediciones Plesa, Madrid, 1988.
- GOLEMAN, D. y BENNET-GOLEMAN, T.: *Guía de la relajación*, Ediciones Martínez Roca, Barcelona, 1990.
- HUSTACHE, M.: *Todo lo que usted debe saber sobre la práctica deportiva*, Paidotribo, Iniciación deportiva, Barcelona, 1991.
- JUNTA DE ANDALUCÍA: *Condición física para niños y jóvenes*, Unisport, Málaga, 1989.
- MORA, J.: *Colección Educación Física 12, 14 años*, Diputación de Cádiz, 1989.
- VINUESA, M. y COLL, J.: *Teoría básica del entrenamiento*, Esteban Sanz, Madrid, 1987.
- STUMPP, U.: *Adquirir una buena condición física jugando*. Barcelona, Paidotribo, 1997.

#### II. JUEGOS Y DEPORTES. CUALIDADES MOTRICES

- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. y DURÁN PIQUERAS, J. P.: *Atletismo Básico*, Miñón, Valladolid, 1982.
- ANTÓN y otros: *Entrenamiento deportivo de la edad escolar. Bases de aplicación*, Junta de Andalucía, Unisport, 1989.
- BAYER, C.: *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*, Hispano Europea, Barcelona, 1986.
- BERNARDOS, C. y USERO, F.: *Rugby básico*, Alhambra, Madrid, 1988.
- BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D.: *Iniciación a los deportes de equipo*, Martínez Roca, Barcelona, 1986.
- INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, Universidad de Zaragoza, Zaragoza, 1988.
- DAVIS, F.: *La comunicación no verbal*, Alianza Editorial, Madrid, 1986.

- DÍAZ LUCEA, J.: *De las habilidades básicas a las habilidades específicas. Colección de Unidades didácticas para secundaria*, n.º I, Ed. Inde, Barcelona, 1993
- DURAND, M.: *El niño y el deporte*, MEC y Paidós Ibérica, Barcelona, 1988.
- FEBM: *Iniciación al balonmano*, FEBM, Barcelona, 1979.
- FEBM: *Reglamento mini-balonmano*, FEBM, Barcelona, 1991.
- FLURI, H.: *1 000 ejercicios y juegos de tiempo libre*, Hispano Europea, Barcelona, 1992.
- FRONTERA, J. y AQUINO, F.: *Gimnasia deportiva masculina. Teoría y metodología*, Stadium, Buenos Aires, 1985.
- GARCÍA-FOGEDA, M. A.: *El juego predeportivo en la Educación Física y el Deporte*, Pila Teleña, 3.ª edición, Madrid, 1989.
- GINÉS, J.: *Gimnasia Deportiva Básica*, Alhambra, Madrid, 1986.
- HAHN, E.: *Entrenamiento con niños*, Martínez Roca, S. A., Barcelona, 1988.
- HERNÁNDEZ MORENO, J. y otros autores: *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*, Ed. Inde, Zaragoza, 2000.
- JUNOY, J.: *Baloncesto*, MEC. Colección: "La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos" Madrid, 1996.
- KOCH, K.: *Gimnasia escolar. Ejercicios con aparatos*, Aedos, Barcelona, 1982.
- LAGRANGE, G.: *Educación psicomotriz. Guía práctica para niños de cuatro a catorce años*, Martínez Roca, Barcelona, 1984.
- LAMOUR, H.: *Manual para la enseñanza de la Educación Física y Deportiva*, MEC y Paidós Ibérica, Barcelona, 1991.
- LAVEGA, P. y OLASO, S.: *1000 juegos y deportes populares y tradicionales*, Ed. Padiotribo, Barcelona, 1999.
- LAVEGA, P.: *Juegos y deportes populares tradicionales*, Ed. Inde, Zaragoza, 2000.
- LAWTER, J. D.: *Aprendizaje de las habilidades motrices*, Biblioteca de Educación Física, Paidós, 1.ª edición, Barcelona, 1983.
- LE BOULCH, J.: *El deporte educativo*, Paidós, Barcelona, 1991.
- LOVELACE, M.: *Proyecto Curricular*, Edelvives, Zaragoza, 1992.
- MARTÍN, Ó.: *Juegos y recreación deportiva en el agua*, Gymnos, Madrid, 1993.
- MARTÍNEZ DE DIOS, M.ª C.: *Hockey*, Gymnos, Madrid, 1991.
- MARSENACH, J. y DRUENNÉ, F.: *Voleibol*, Gymnos, Madrid, 1981.
- MATEU, M.: *1 300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas*, Padiotribo, Barcelona, 1990.
- ORLICK, T.: *Juegos y deportes cooperativos*, Popular, Madrid, 1986.
- ORLICK, T.: *Libres para cooperar, libres para crear (Nuevos juegos y deportes cooperativos)*, Padiotribo, Barcelona, 1990.
- PEYRÓ, R. y SAMPEDRO, J.: *Pedagogía del baloncesto*, Miñón 2.ª edición, Valladolid, 1986.
- RIEDER, H. y FISCHER, G.: *Aprendizaje deportivo. Metodología y didáctica*, Martínez Roca, S. A., Barcelona, 1990.
- RIERA RIERA, J.: *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*, Inde Publicaciones, 1.ª edición, Barcelona, 1989.
- RODADO, P. y ARAGÓN, P.: *El voleibol a través del juego*, Augusto E. Pilar Teleña, Madrid, 1981.
- ROMÁN, J. A.; SÁNCHEZ, F. y TORRESCUSA, L. C.: *Guía Metodológica. Iniciación al balonmano*, FEBM, Madrid, 1988.
- ROVIRA, R.: *Deporte con imaginación*, Ed. Inde, Colección de Unidades Didácticas para secundaria, n.º XII, Barcelona, 2000.
- RUIZ ALONSO, G.: *Juegos y deportes alternativos en la programación de Educación Física escolar*, Deportiva Agonos, Lérida, 1991.
- SCHULZ, H.: *Por el juego al atletismo*, Kapelusz, Educación Física, Buenos Aires, 1976.
- SEGURA, J.: *1 009 ejercicios y juegos de fútbol*, Padiotribo, Barcelona, 1989.
- SFENHOUSE, L.: *Investigación desarrollo del currículum*, Morata, 3.ª edición, Madrid, 1991.
- TICÓ CAMÍ, J.: *1 013 ejercicios y juegos polideportivos*, Ed. Padiotribo, Barcelona, 2000.
- TORRESCUSA, L. C.; COTERÓN, F. J.; TORRESCUSA, J. I. y LÓPEZ, M.ª A.: *Primer ciclo de Educación Primaria. Educación Física*, Edelvives, Zaragoza, 1993.
- TORRESCUSA, L. C.; COTERÓN, F. J.; TORRESCUSA, J. I. y LÓPEZ, M.ª A.: *Segundo ciclo de Educación Primaria. Educación Física*, Edelvives, Zaragoza, 1993.
- TORRESCUSA, L. C.; COTERÓN, F. J.; TORRESCUSA, J. I. y LÓPEZ, M.ª A.: *Tercer ciclo de Educación Primaria. Educación Física*, Edelvives, Zaragoza, 1995.



VARIOS AUTORES: «L'Éducation Physique et sportive au cycle moyen», *Revue Education Physique*, París,

VARIOS AUTORES: *Voleibol*, Comité Olímpico Español, Madrid, 1992.

VARIOS AUTORES: *Balonmano*, Comité Olímpico Español, Madrid, 1992.

VARIOS AUTORES: *Balonmano*, MEC, La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos, Madrid, 1996.

VARIOS AUTORES: *Voleibol*, MEC, La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos, Madrid, 1996

VARIOS AUTORES: *Atletismo*, MEC, La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos, Madrid, 1997.

VARIOS AUTORES: *Fútbol*, MEC, La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos, Madrid, 1998.

VARIOS AUTORES: *Hockey*, MEC, La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos, Madrid, 1996.

VÁZQUEZ, B.: *La Educación Física en la Educación Básica*, Gymnos, Madrid, 1989.

VINUESA, M. y COLL, J.: *Tratado de atletismo*, Esteban Sanz, 2.ª edición, Madrid, 1989.

VIROSTE, A.: *Iniciación al disco volador*, Gymnos, Madrid, 1993.

WEIN, H.: *Hockey*, Comité Olímpico Español, Madrid, 1991.

WEIN, H.: *Fútbol a la medida del niño*, Real Federación Española de Fútbol. Madrid, 1995.

### III. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

ACUÑA, A.: *Manual didáctico de actividades en la naturaleza*, Ed. Wanceulen, Sevilla, 1991.

FLEMING, J.: *Orientación. Todo sobre el mapa y la brújula*, Manuales Desnivel, Ed. Desnivel, Madrid, 1995.

GILPÉREZ, L.: *Labores con cabos*, Acción Divulgativa, El búho viajero, Madrid, 1989.

HOFFMANN, M.: *Manual de escalada*, Ed. Desnivel, Madrid, 1994.

MCMANNERS, H.: *Manual del excursionista*, Blume, Barcelona, 1996.

RUIZ, A.: *La acampada y nosotros*, Pentathlon, Nosotros, Madrid, 1982.

### IV. EXPRESIÓN CORPORAL

BOSSU, H. y CHALAGUIER, C.: *La Expresión Corporal. Método y práctica*, Barcelona, Martínez Roca, 1987.

MATEU, M.: *1.000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión*, Barcelona, Paidotribo, 1993.

MOTOS, T.: *Iniciación a la Expresión Corporal. Teoría, técnica y práctica*, Barcelona, Humanitas, 1983.

MOTOS, T. y TEJEDO, F.: *Prácticas de dramatización*, Ed. García Verdugo, Madrid, 1996.

QUINTANA, A.: *Ritmo y Educación Física: de la condición física a la Expresión Corporal*, Madrid, Edit. Gymnos, 1997.

RUIBAL, O.: *Unidades Didácticas para Secundaria V: Expresión Corporal*, Barcelona, Ed. Inde, 1997.

SCHINCA, M.: *Expresión Corporal. Bases para una programación Teórico-práctica*, Escuela Española, Madrid, 1998.

SCHINCA, M.: *Psicomotricidad, Ritmo y Expresión Corporal. Ejercicios prácticos*, Escuela Española, Madrid, 1989.

### 8.2. PÁGINAS WEB

[Asociación de profesionales de la Educación Física constituida para la investigación y desarrollo de la Expresión Corporal en el ámbito escolar.](http://www.Afyec.com) <http://www.Afyec.com>

[Lecturas: Educación Física y Deportes](http://www.sportquest.com/revista/)

Comentario: Investigaciones, ensayos y novedades relacionadas a las ciencias del deporte. <http://www.sportquest.com/revista/>



### Editorial Paidotribo

Comentario: Obras técnicas y pedagógicas en deportes, educación física, nutrición, homeopatía y medicina deportiva. <http://www.paidotribo.com/>

Fundación Barcelona Olímpica. [www.fundaciobarcelonaolimpica.es/](http://www.fundaciobarcelonaolimpica.es/)

Consejo Internacional para la ciencia del deporte y la educación física. <http://www.icsspe.org/>

Comité Olímpico Internacional. [http://www.olympic.org/uk/index\\_uk.asp](http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp)

Centro deportivo virtual. <http://www.cev.org.br/>

Inef de Madrid. <http://www.inef.com/>

Centro de Información y Documentación. [CINDOC](http://www.cindoc.com/)

Base de Datos sobre Tesis Doctorales en Educación Física

[http://iscpes.uwo.ca/http://iscpes.uwo.ca/Base de Datos sobre Tesis Doctorales TESEO](http://iscpes.uwo.ca/http://iscpes.uwo.ca/Base%20de%20Datos%20sobre%20Tesis%20Doctorales%20TESEO)

Consulta en la BASE de DATOS ATLANTIS

<http://iscpes.uwo.ca/http://iscpes.uwo.ca/>

Consulta en la CCOL . <http://iscpes.uwo.ca/http://iscpes.uwo.ca/>

Red de Bibliotecas Deportivas de América del Norte (NASLIN) <http://iscpes.uwo.ca/>

Sport Virtual Library Universidad de València

<http://iscpes.uwo.ca/http://iscpes.uwo.ca/>

Red Iberoamericana de Información y Documentación Deportiva