



**Comunidad de Madrid**  
Consejería de Educación

**I.E.S. "LA POVEDA"**  
Arganda del Rey (Madrid)

## CURSO 2008-2009

<b>DEPARTAMENTO</b>	Educación Física
<b>ÁREA, ASIGNATURA</b>	
Educación Física	
<b>CURSO</b>	AULA DE COMPENSACIÓN EDUCATIVA
<b>RESPONSABLE DE SU DESARROLLO</b>	
Marta Gómez García	

*16 de septiembre de 2008*

## ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN .....	3
1.1.- CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LAS COMPETENCIAS BÁSICAS .....	3
2.- OBJETIVOS GENERALES DE LA MATERIA.....	4
2.1.- OBJETIVOS DE LA MATERIA PARA SEGUNDO DE E.S.O. ....	5
3.- UNIDADES DIDÁCTICAS .....	6
3.1.- RELACIÓN DE BLOQUES DE CONTENIDO .....	6
3.2.- UNIDADES DIDÁCTICAS (DISTRIBUCIÓN POR TRIMESTRES) .....	8
3.3. - UNIDADES DIDÁCTICAS. ....	8
4.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	18
6. - CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	18
7.- ANIMACIÓN A LA LECTURA Y USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN .....	18
7.1.- PROYECTO DE ANIMACIÓN A LA LECTURA .....	18
7.2.- USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN.....	19
8.- PROCEDIMIENTOS DE RECUPERACIÓN. ....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
9.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. ....	20
10.- ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.....	21
11.- RECURSOS DIDÁCTICOS.....	21
12.- ADAPTACIONES CURRICULARES. ....	21
13.- SISTEMAS EXTRAORDINARIOS DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNADO QUE HA PERDIDO LA EVALUACIÓN CONTINUA.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
14.- EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA (SEPTIEMBRE).....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## 1.- INTRODUCCIÓN

La finalidad de este programa será modificar la aptitud de los alumnos para su posterior incorporación a un programa de Garantía Social como paso previo para posibilitar su incorporación al mundo laboral.

Esta programación tomará como referencia para este curso los objetivos y contenidos de evaluación que corresponden a 2º de la E.S.O., no sin fijarnos minuciosamente en las necesidades reales del perfil personal de estos alumnos.

Uno de los rasgos individuales más general en este grupo es el desconocimiento de su propio cuerpo y la carencia de habilidades de relación social lo que dificulta enormemente el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Pretendemos que esta programación pueda adaptarse fácilmente a las demandas del equipo educativo permitiendo aumentar o reducir las sesiones de las distintas unidades didácticas o incluso profundizar o eliminar algunas de estas.

Como base legislativa nos atenemos a lo establecido en:  
Resolución de 4 de septiembre de 2000 (B.O.C.M. 12 de septiembre de 2000)  
Resolución de 31 de mayo de 2004 (B.O.C.M. 23 de junio de 2004)  
Instrucciones de 21 de julio de 2.006.

### 1.1.- CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

Las competencias básicas se incorporan como componente novedoso y fundamental, en el currículo que establece la Ley Orgánica de Educación (LOE).

Su asimilación capacitará al alumnado para su realización personal, el ejercicio de la ciudadanía, la incorporación a la vida adulta de manera satisfactoria, y el desarrollo de un aprendizaje a lo largo de toda la vida. En este curso vamos a contribuir al desarrollo de las siguientes competencias básicas:

- a) Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- b) Competencia social y ciudadana.
- c) Autonomía e iniciativa personal.
- d) Competencia cultural y artística.
- e) Competencia para aprender a aprender.
- f) Competencia en comunicación lingüística.
- g) Tratamiento de la información y competencia digital.

- a) Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

La Educación Física contribuye de manera directa y clara a la consecución de esta competencia. Proporciona al alumnado conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables, entre los que destacan la adquisición de nociones fundamentales para el mantenimiento y la mejora de la condición física. También colabora en un uso responsable de los recursos naturales y del medio ambiente a través de las actividades físicas en el medio natural.

- b) Competencia social y ciudadana.

Nuestra materia plantea situaciones muy favorables a la adquisición de esta competencia, facilitando el desarrollo de habilidades para participar activa y plenamente en la vida cívica así como promover la construcción, aceptación y práctica de normas de convivencia acordes con los valores democráticos. Las actividades físico-deportivas son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y el trabajo en equipo. La organización grupal exigida en determinadas actividades supone colaborar en un proyecto común, cuyo éxito requiere la aceptación y respeto de las diferencias y limitaciones de todos los participantes, asumiendo las propias responsabilidades. También el necesario cumplimiento de las normas y reglamentos va a contribuir a que el alumnado acepte los códigos de conducta propios de una sociedad.

c) Autonomía e iniciativa personal.

Nuestra aportación a que el alumnado sea capaz de imaginar, emprender, desarrollar y evaluar acciones o proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico, se desarrolla en dos sentidos.

Por un lado, cuando se enfrentan a situaciones en las que deben mostrar confianza en sí mismos, autosuperación, constancia ante tareas que les resultan complicadas o en la mejora de su condición física, y en la responsabilidad y honestidad en la aplicación de las normas y reglamentos.

Y por otro, cuando delegamos en ellos la organización y desarrollo de tareas a nivel individual o colectivo, cuya culminación supone la organización y puesta en práctica de jornadas físico-deportivas y de un plan de entrenamiento personalizado para la mejora de su condición física.

d) Competencia cultural y artística.

La habilidad para apreciar y disfrutar con el arte y otras manifestaciones culturales se alcanza mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, como los deportes, los juegos tradicionales, las manifestaciones expresivas (danza, mimo, dramatización, etc) y su consideración y conservación como parte del patrimonio cultural de los pueblos.

Así mismo en el interés por participar en la vida cultural, la Educación Física está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica.

e) Competencia para aprender a aprender.

Ante la conciencia, gestión, control de las propias capacidades y conocimientos que implica esta competencia, nuestra materia ofrece recursos para la planificación y puesta en práctica de actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Lo cual capacita al alumnado para regular su propio aprendizaje y ponerlo en práctica en su tiempo de ocio, de forma organizada y estructurada.

f) Competencia en comunicación lingüística.

Al dominio de la lengua oral y escrita en múltiples contextos, la Educación Física ofrece una gran variedad de intercambios comunicativos, aportando además vocabulario específico.

g) Tratamiento de la información y competencia digital.

En nuestra materia se impone la necesidad de completar los conocimientos referidos al saber hacer con los relativos al saber, de forma que teoría y práctica constituyan la esencia de la Educación Física, propiciando el uso de las tecnologías de la información y comunicación por parte del alumnado. Ello favorecerá su autonomía, eficacia responsabilidad, crítica y reflexión al seleccionar, tratar y utilizar la información y sus fuentes, así como las diversas herramientas tecnológicas.

## 2.- OBJETIVOS GENERALES DE LA MATERIA

- Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficiencia, en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad educativa.
- Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contradicciones que presenta la práctica habitual y sistemática de la actividad física a lo largo de la vida, en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud, individual y colectiva.
- Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación personal.
- Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno y a su variabilidad.

- Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
- Conocer el cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica y consecuente frente a las actividades dirigidas a la mejora de la condición física, la salud y la calidad de vida, haciendo un tratamiento diferenciado de cada capacidad.
- Reconocer, valorar y utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa, diseñando y practicando actividades rítmicas con y sin base musical adecuada.
- Reconocer el medio natural como espacio idóneo para la actividad física, y discriminar aquellas prácticas que pueden causarle cualquier tipo de deterioro.
- Recuperar y comprender el valor cultural de los juegos y deportes populares y recreativos, como elementos característicos de nuestra cultura que hace falta preservar; practicarlos con independencia del nivel de habilidad personal y colaborar con la organización de campeonatos y actividades de divulgación.
- Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
- Conocer las posibilidades que el entorno ofrece (espacios, equipamientos e instalaciones) para la práctica de actividad física deportiva.
- Conocer y utilizar técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas durante la actividad cotidiana y/o en la práctica de actividades físicas deportivas.
- Conocer y practicar actividades y modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.

## 2.1.- OBJETIVOS DE LA MATERIA PARA EL AULA DE COMPENSACIÓN EDUCATIVA

1.- Conocer y valorar los efectos beneficiosos que tiene la práctica habitual de actividades físicas para la salud, derivados del desarrollo de las capacidades físicas.

2.- Promover el conocimiento corporal, sus posibilidades y limitaciones, adoptando actitudes de reflexión y crítica ante las actividades físico-deportivas dirigidas a mejorar la salud y la calidad de vida..

3.- Valorar el estado de sus capacidades físicas, como punto de partida para mantener y/o desarrollar su condición física.

4.- Realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física insistiendo en el trabajo de la resistencia aeróbica y de la flexibilidad.

5.- Incrementar su rendimiento motor mediante el acondicionamiento físico básico general, y la mejora de las capacidades perceptivo-motrices.

6.- Conocer y practicar actividades lúdicas y deportivo-recreativas aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios en situaciones de juego.

7.- Participar y colaborar activamente, con independencia del nivel de habilidad alcanzado y capacidad personal, en la realización de actividades físicas y deportivas de forma regular y eficiente.

8.- Reconocer el medio natural como un espacio para la práctica de actividades físico-deportivas, y adquirir destrezas básicas para desenvolverse en él, mostrando una actitud de respeto hacia su conservación.

9.- Comprender el valor de los juegos y deportes tradicionales a través de su práctica como del patrimonio cultural que debemos preservar.

10.- Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución respetando sus normas y reglas.

11.- Conocer y emplear técnicas básicas de relajación y los diferentes tipos de respiración para

reducir tensiones.

12.- Valorar el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa, a través de la puesta en práctica de actividades rítmicas.

### 3.- UNIDADES DIDÁCTICAS

#### 3.1.- RELACIÓN DE BLOQUES DE CONTENIDO

##### BLOQUE I. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

###### CONCEPTOS:

- El calentamiento general y específico: objetivos y pautas para su elaboración.
- Las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad.
- Indicadores de la intensidad del esfuerzo: el control de la frecuencia cardiaca.
- Respiración: concepto, objetivos y tipos.

###### PROCEDIMIENTOS:

- Aplicación del calentamiento general como activación de los diferentes sistemas orgánicos.
- Recopilación y puesta en práctica de ejercicios aplicados al calentamiento general.
- Control de la frecuencia cardiaca a través de la toma de pulsaciones.
- Acondicionamiento de la resistencia aeróbica (carrera continua, entrenamiento total y juegos).
- Acondicionamiento de la flexibilidad.
- Práctica de los diferentes tipos de respiración.
- Práctica de ejercicios para la mejora de la actitud corporal.

###### ACTITUDES:

- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado.
- Respeto a las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.
- Valoración de la realización de actividades físicas como medio preventivo en la adopción de posturas correctas (vida cotidiana, estudio, transporte de cargas...)
- Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora en las condiciones de salud.

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

###### CONCEPTOS:

- Habilidades deportivas: elementos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- Habilidades específicas: gimnásticas y acrobáticas
- Juegos y deportes tradicionales.

###### PROCEDIMIENTOS:

- Realización de ejercicios de coordinación, equilibrio y agilidad.
- Práctica de actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes colectivos.
- Práctica de actividades deportivas-recreativas, individuales y colectivas.
- Realización de diferentes combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas.
- Práctica de juegos y deportes tradicionales.

## ACTITUDES:

- Utilización adecuada de materiales e instalaciones.
- Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.
- Aceptación del nivel técnico-táctico de sí mismo y de los demás en la práctica de juegos y actividades deportivas.
- Apreciación del valor que tienen los juegos y deportes tradicionales como parte del patrimonio cultural.
- Valoración de los efectos que para la salud y calidad de vida tiene la práctica habitual de actividades deportivo-recreativas.
- Valoración de la práctica de actividades deportivo-recreativas como medio para ocupar el tiempo de ocio.

## BLOQUE III: EXPRESIÓN CORPORAL.

### CONCEPTOS:

- Elementos expresivos del movimiento: el cuerpo (gestos y posturas).
- Las actividades rítmicas.

### PROCEDIMIENTOS:

- Experimentación de actividades rítmicas (combinación de movimientos).
- Experimentación de danzas colectivas: danzas y bailes tradicionales.
- Preparación y realización de coreografías.

## ACTITUDES:

- Valoración y disfrute del cuerpo como instrumento expresivo y de comunicación.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.
- Valoración de las danzas tradicionales como parte del patrimonio cultural.

## BLOQUE IV: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

### CONCEPTOS:

- El senderismo: conceptos básicos. Tipos.
- Supervivencia y acampada: normas básicas.
- Normas generales de precaución, protección y seguridad: supervivencia y acampada.
- Normas básicas de conservación y mejora del medio natural.

### PROCEDIMIENTOS:

- Práctica de montaje de tiendas de campaña.
- Realización de actividades en el medio natural.
- Senderismo: realización de un recorrido respetando normas de seguridad básicas.

## ACTITUDES:

- Valoración del medio natural como lugar para la realización de actividades recreativas.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio natural.
- Valoración de la importancia de la adopción de medidas de seguridad y protección necesarias.
- Toma de conciencia de los usos y abusos de que está siendo objeto el medio natural.

### 3.2.- UNIDADES DIDÁCTICAS (DISTRIBUCIÓN POR TRIMESTRES)

#### DISTRIBUCIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS POR TRIMESTRES

1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
Calentamiento general y específico	Condición física y salud I	Condición física y salud I
Condición física y salud I	Condición física y salud II	Juegos y deportes II: Habilidades deportivas
Condición Física y salud II	Juegos y deportes II: Habilidades deportivas.	Juegos y deportes III: Juegos y deportes tradicionales
Juegos y deportes I: Habilidades gimnásticas.	Expresión Corporal	Juegos y deportes IV: Balonmano.
Actividades en la naturaleza: Senderismo	Actividades en la naturaleza	Actividades en la naturaleza

U.D.1.- El calentamiento general.

U.D.2.- Condición física y salud I: Resistencia aeróbica y flexibilidad.

U.D.3.- Condición física y salud II: Actitud postural y respiración.

U.D.4.- Juegos y deportes I: habilidades gimnásticas.

U.D.5.- Juegos y deportes II: habilidades deportivas.

U.D.6.- Juegos y deportes III: juegos y deportes tradicionales.

U.D.7.- Juegos y deportes IV: balonmano.

U.D.8.- Actividades en la naturaleza.

U.D.9.- Expresión corporal.

### 3.3. - UNIDADES DIDÁCTICAS.

#### 3.3.1.- U.D.1 - CALENTAMIENTO GENERAL

##### A) TEMPORALIZACIÓN

La unidad didáctica consta de 2 sesiones exclusivas sobre el calentamiento, pero será trabajada durante todas las sesiones del curso. Se distribuye de la siguiente manera:

Primer trimestre:

- Sesión 1: Repaso del calentamiento general.



- Sesión 2: Calentamiento específico tipo: objetivos y pautas para su elaboración.

Todos los trimestres y todas las sesiones realización de calentamiento individual y/o grupal.

## B) CONTENIDOS

### CONCEPTUALES:

- El calentamiento: objetivos y pautas para su elaboración.
- Ejercicios adecuados en cada fase.
- Identificación de las articulaciones, segmentos y zonas musculares implicados en los ejercicios.

### PROCEDIMENTALES:

- Aplicación del calentamiento general como activación de los diferentes sistemas orgánicos.
- Recopilación y puesta en práctica de ejercicios aplicados al calentamiento general.

### ACTITUDINALES:

- Respeto a las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.
- Valoración del calentamiento como medio en la prevención de lesiones en cualquier actividad física.

## C) CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Participar en actividades de calentamiento general preparando su organismo para actividades más intensas y/o complejas.
- Confeccionar autónomamente un catálogo de ejercicios que se puedan utilizar para elaborar calentamientos generales.

## D) CRITERIOS MÍNIMOS

- Participar en actividades de calentamiento general.
- Confeccionar autónomamente un catálogo de ejercicios que se puedan utilizar para elaborar calentamientos generales.

## E) PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Preguntas incluidas en el examen teórico.
- Cuaderno del alumno.
- Observación y anotación de la participación.

## F) RECURSOS DIDÁCTICOS.

Ver apartado 11.

### 3.3.2.- U.D. 2 - CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD I: RESISTENCIA AERÓBICA Y FLEXIBILIDAD.

#### A) TEMPORALIZACIÓN

La unidad didáctica consta de 16 sesiones que se distribuyen de la siguiente manera:

##### Primer trimestre:

- Sesión 1: Introducción a las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud: la resistencia aeróbica y la flexibilidad.
- Sesiones 2 - 11: Test de condición física y acondicionamiento de la resistencia aeróbica y la flexibilidad.

##### Segundo trimestre:

- Sesiones 12-14: acondicionamiento básico general.

##### Tercer trimestre:

- Sesiones 15-16: re-test de condición física.

## B) CONTENIDOS

### CONCEPTUALES:

- Las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad.
- Indicadores de la intensidad del esfuerzo: frecuencia cardíaca.

### PROCEDIMENTALES:

- Control de la frecuencia cardíaca a través de la toma de pulsaciones.
- Acondicionamiento de la resistencia aeróbica (carrera continua, entrenamiento total y juegos).
- Acondicionamiento de la flexibilidad.
- Reconocimiento de las capacidades físicas implicadas en diferentes actividades físico-deportivas.
- Aplicación de los test de condición física.

### ACTITUDINALES:

- Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora en las condiciones de salud.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado.
- Respeto a las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.

## C) CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Asistir y participar en clase con la equipación adecuada, respetando las normas de higiene y seguridad.
- Haber incrementado sus capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.
- Conocer y distinguir las diferentes capacidades físicas y reconocer su implicación en actividades físico-deportivas.

## D) CRITERIOS MÍNIMOS

- Asistir y participar en clase con la equipación adecuada, respetando las normas de higiene y seguridad.
- Incrementar sus capacidades físicas, igualando los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia (5 puntos en los baremos establecidos) o superando sus niveles iniciales medidos a principio de curso.
- Conocer y distinguir las diferentes capacidades físicas y reconocer su implicación en las actividades físico-deportivas.

## E) PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Preguntas incluidas en el examen teórico.
- Confección de gráficas de condición física, la hoja de registro de datos de los test de Condición Física y puesta al día en el cuaderno del alumno.
- Realización de los test de condición física.
- Observación y anotación de la participación, control de equitación.

## F) RECURSOS DIDÁCTICOS.

Ver apartado 11.



### 3.3.3.- U.D. 3 CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD II: ACTITUD POSTURAL Y RESPIRACIÓN.

#### A) TEMPORALIZACIÓN

La unidad didáctica consta de una sesión sobre la actitud postural y una sesión sobre la respiración, pero serán trabajadas en numerosas sesiones del curso.

#### B) CONTENIDOS

##### CONCEPTUALES:

- Respiración: concepto, objetivos y tipos.
- La actitud postural: relación con la realización de actividades físicas.

##### PROCEDIMENTALES:

- Práctica de los diferentes tipos de respiración.
- Práctica de ejercicios para la mejora de la actitud corporal.

##### ACTITUDINALES:

- Respeto a las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.
- Valoración de la realización de actividades físicas como medio preventivo en la adopción de posturas correctas (vida cotidiana, estudio, transporte de cargas...).

#### C) CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Emplear la respiración como técnica que favorece el autocontrol.
- Participar de forma constructiva en las actividades propuestas.
- Conocer y diferenciar los distintos tipos de respiración.

#### D) CRITERIOS MÍNIMOS

- Participar de forma constructiva en las actividades propuestas.
- Conocer y diferenciar los distintos tipos de respiración.

#### E) PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Preguntas incluidas en el examen teórico.
- Observación y anotación de la participación.

#### F) RECURSOS DIDÁCTICOS.

Ver apartado 11.

### 3.3.4.- U.D.4.- JUEGOS Y DEPORTES I: HABILIDADES GIMNÁSTICAS.

#### A) TEMPORALIZACIÓN

La unidad didáctica consta de 8 sesiones que se realizarán en el primer trimestre.

- Sesiones 1-8: Giros, saltos, equilibrios. De las habilidades básicas a las específicas. Acrosport.

#### B) CONTENIDOS

##### CONCEPTUALES:

- Control corporal: habilidades gimnásticas y acrobáticas.

##### PROCEDIMENTALES:

- Realización de giros, saltos, equilibrios (de las habilidades básicas a las específicas).
- Realización de diferentes combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas.
- Aplicación de test que valoren las cualidades motrices.

##### ACTITUDINALES:

- Tolerancia ante la existencia de distintos niveles de habilidad.
- Aceptación de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.
- Respeto y aceptación de las normas de seguridad básicas (especialmente en las ayudas).
- Utilización adecuada de materiales e instalaciones.

#### C) CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Aplicar las habilidades adquiridas a situaciones reales de práctica.
- Ejecutar las diferentes habilidades con una técnica elemental.
- Participar de forma activa respetando las normas establecidas y responsabilizándose del adecuado uso de los materiales e instalaciones.

#### D) CRITERIOS MÍNIMOS

- Participar de forma constructiva en las sesiones.
- Aplicar las habilidades adquiridas a situaciones reales de práctica.
- Ejecutar las diferentes habilidades con una técnica elemental.

#### E) PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Examen teórico.
- Observación y anotación de la participación.
- Valoración del cuaderno del alumno.
- Valoración de la realización práctica de las habilidades.

#### F) RECURSOS DIDÁCTICOS.

Ver apartado 11.

### 3.3.5.- U.D.5.- JUEGOS Y DEPORTES II: HABILIDADES DEPORTIVAS.

#### A) TEMPORALIZACIÓN

La unidad didáctica consta de 12 sesiones que se realizarán en el segundo y tercer trimestre.

Segundo trimestre:

- Sesión 1: Explicación de los elementos básicos del hockey y visionado de vídeo.
- Sesiones 2 -9: Aprendizaje y perfeccionamiento técnico-táctico.
- Sesiones 10-11: Evaluación y torneo.

Tercer trimestre:

- Sesión 12: Juegos deportivo recreativos en el medio acuático.

#### B) CONTENIDOS

CONCEPTUALES:

- Concepto y características del hockey (deporte alternativo)
- Normas, reglas y formas de juego.
- Aspectos técnicos y tácticos.

PROCEDIMENTALES:

- Práctica de actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- Práctica del hockey como una actividad deportivo-recreativa colectiva.
- Práctica de actividades deportivas recreativas en el medio acuático.

ACTITUDINALES:

- Valoración de los efectos que para la salud y calidad de vida tiene la práctica habitual de actividades deportivo-recreativas.
- Valoración de la práctica de actividades deportivo-recreativas como medio para ocupar el tiempo de ocio.
- Utilización adecuada de materiales e instalaciones.
- Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.
- Aceptación del nivel técnico-táctico de sí mismo y de los demás en la práctica de juegos y actividades deportivas.

#### C) CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia.
- Aplicar las habilidades deportivas adquiridas a situaciones reales de juego.
- Conocer los principales elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de las habilidades trabajadas.

#### D) CRITERIOS MÍNIMOS

- Participar de forma constructiva en las sesiones.
- Aplicar los elementos técnicos y tácticos básicos adquiridos a situaciones reales de juego.
- Conocer los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de las habilidades trabajadas.

#### E) PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Examen teórico.
- Observación y anotación de la participación.
- Valoración del cuaderno del alumno.
- Valoración de la realización práctica (en situaciones reales de juego y/o en situaciones específicas).

#### F) RECURSOS DIDÁCTICOS.

Ver apartado 11.

### 3.3.6.- U.D.6.- JUEGOS Y DEPORTES III: JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES.

#### A) TEMPORALIZACIÓN

La unidad didáctica consta de 6 sesiones que se realizarán en el tercer trimestre.

#### B) CONTENIDOS

##### CONCEPTUALES:

- El juego como marco de aprendizaje y desarrollo personal.
- Juegos y deportes tradicionales.

##### PROCEDIMENTALES:

- Práctica de juegos y deportes tradicionales.

##### ACTITUDINALES:

- Apreciación del valor que tienen los juegos y deportes tradicionales como parte del patrimonio cultural.
- Valoración de la práctica de actividades deportivo-recreativas como medio para ocupar el tiempo de ocio.
- Utilización adecuada de materiales e instalaciones.
- Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.
- Tolerancia ante la existencia de distintos niveles de habilidad.

#### C) CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Practicar, en situaciones reales de práctica, juegos y deportes tradicionales, responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.
- Conocer diferentes juegos y deportes tradicionales.
- Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia.

#### D) CRITERIOS MÍNIMOS

- Practicar, en situaciones reales de práctica, juegos y deportes tradicionales, responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.
- Conocer diferentes juegos y deportes tradicionales.

#### E) PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Examen teórico.
- Observación y anotación de la participación.
- Valoración del cuaderno del alumno.

#### F) RECURSOS DIDÁCTICOS.

Ver apartado 11.

### 3.3.7.- U.D. 7.- JUEGOS Y DEPORTES IV: BALONMANO

#### A) TEMPORALIZACIÓN

La unidad didáctica consta de 10 que se realizarán en el tercer trimestre.

Tercer trimestre:

- Sesión 1: explicación de los elementos básicos del deporte y visionado de vídeo
- Sesiones 2 -8: Aprendizaje y perfeccionamiento técnico y táctico.
- Sesiones 9 y 10 Evaluación y torneo.

#### B) CONTENIDOS

CONCEPTUALES:

- El balonmano: concepto y características básicas.
- Aspectos técnicos, tácticos.
- Normas, reglas y formas de juego.

PROCEDIMENTALES:

- Práctica de actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del balonmano.
- Practicar el balonmano en situación real de juego, aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios tanto en ataque como en defensa.

ACTITUDINALES:

- Valoración de los efectos que para la salud y calidad de vida tiene la práctica habitual de actividades deportivas.
- Utilización adecuada de materiales e instalaciones.
- Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.
- Aceptación del nivel técnico-táctico de sí mismo y de los demás en la práctica de juegos y actividades deportivas.
- Aceptación de las normas respetándolas y anteponiéndolas a la eficacia de una actuación deportiva.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Participación en actividades deportivas con independencia del nivel de destreza alcanzado.

#### C) CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia.
- Aplicar las habilidades deportivas adquiridas a situaciones reales de juego.
- Conocer los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios trabajados.

#### D) CRITERIOS MÍNIMOS

- Participar de forma constructiva en las sesiones.
- Aplicar los elementos técnicos y tácticos básicos adquiridos a situaciones reales de juego.
- Conocer los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios trabajados.

#### E) PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Examen teórico.
- Observación y anotación de la participación.
- Valoración del cuaderno del alumno.
- Valoración de la realización práctica (en situaciones reales de juego y/o en situaciones específicas).

#### F) RECURSOS DIDÁCTICOS.

Ver apartado 11.



### 3.3.8.- U.D.8.- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA.

#### A) TEMPORALIZACIÓN

La unidad didáctica consta de 5 sesiones que se distribuyen de la siguiente manera:

Primer trimestre:

- Sesión 1-2: Senderismo

Segundo trimestre:

- Sesión 3: Jornada en la nieve.

Tercer trimestre:

- Sesiones 4-5: Supervivencia y acampada.

#### B) CONTENIDOS

CONCEPTUALES:

- El senderismo: conceptos básicos. Tipos.
- Supervivencia y acampada: normas básicas.
- Normas generales de precaución, protección y seguridad: supervivencia y acampada.
- Normas básicas de conservación y mejora del medio natural.

PROCEDIMENTALES:

- Práctica de montaje de tiendas de campaña.
- Realización de actividades en el medio natural.
- Senderismo.

ACTITUDINALES:

- Valoración del medio natural como lugar para la realización de actividades recreativas.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio natural.
- Valoración de la importancia de la adopción de medidas de seguridad y protección necesarias.
- Toma de conciencia de los usos y abusos de que está siendo objeto el medio natural.

#### C) CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Participar de forma constructiva empleando las técnicas básicas de las siguientes actividades: senderismo y montaje de tiendas de campaña.
- Conocer y aplicar las medidas básicas de protección y seguridad
- Respetar y conservar el medio ambiente adoptando una actitud crítica ante la falta de cuidado y conservación a la que dicho medio está sometido.

#### D) CRITERIOS MÍNIMOS

- Participar en las salidas extraescolares o en caso justificado realizar un trabajo teórico en su defecto.
- Participar de forma constructiva en las actividades planteadas.
- Respetar y conservar el medio ambiente.

#### E) PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Examen teórico.
- Observación y anotación de la participación y de su actitud hacia la conservación del medio.
- Prueba práctica sobre el montaje de tiendas de campaña.

#### F) RECURSOS DIDÁCTICOS.

Ver apartado 11.

### 3.3.9.- U.D.9.- EXPRESIÓN CORPORAL

#### A) TEMPORALIZACIÓN

La unidad didáctica consta de 10 sesiones que se distribuyen de la siguiente manera:

Segundo trimestre:

- Sesiones 1-2: Actividades de desinhibición; El cuerpo (gestos y posturas).
- Sesiones 3-4: El espacio (espacio individual, total, niveles, trayectorias, direcciones, focos).
- Sesiones 5-6: El tiempo (ritmo corporal): actividades rítmicas.
- Sesiones 7-8: Danzas colectivas.
- Sesiones 9-10: Preparación y realización de una representación grupal (coreografía).

#### B) CONTENIDOS

CONCEPTUALES:

- Elementos fundamentales de la expresión: el cuerpo (gestos y posturas); el espacio (individual, total, niveles, trayectorias, direcciones, focos); el tiempo (ritmo corporal) y la intensidad.

PROCEDIMENTALES:

- Práctica de los elementos expresivos del movimiento: cuerpo (gestos y posturas); espacio (individual y total; trayectorias, niveles, direcciones y focos).
- Experimentación de actividades rítmicas (el ritmo corporal: combinación de movimientos).
- Experimentación de danzas colectivas: práctica de bailes tradicionales.

ACTITUDINALES:

- Valoración y disfrute del cuerpo como instrumento expresivo y de comunicación.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.
- Valoración de las danzas tradicionales como parte del patrimonio cultural.

#### C) CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Practicar actividades rítmicas y danzas sencillas en pequeños grupos, dándoles un matiz expresivo y adaptando la ejecución a la de los compañeros.
- Manifestar estados de ánimo e ideas, empleando los recursos expresivos aprendidos.
- Conocer e identificar los elementos fundamentales de la expresión.
- Participar de forma positiva y constructiva.

#### D) CRITERIOS MÍNIMOS

- Practicar actividades rítmicas y danzas sencillas en pequeños grupos, dándoles un matiz expresivo y adaptando la ejecución a la de los compañeros.
- Manifestar estados de ánimo e ideas, empleando los recursos expresivos aprendidos.
- Conocer e identificar los elementos fundamentales de la expresión.
- Participar de forma positiva y constructiva.

#### E) PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Examen teórico.
- Cuaderno del alumno.
- Realización de una representación grupal (danza, dramatización...) previamente preparada.
- Observación y anotación de la participación.

#### F) RECURSOS DIDÁCTICOS

Ver apartado 11.

#### 4.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Incrementar la resistencia y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.
2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.
3. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.
4. 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.
5. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.
6. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.

#### 5.- MÍNIMOS EXIGIBLES

Se establecen en cada una de las unidades didácticas (apartado 3.3, D).

#### 6. - CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

La calificación de este programa se limitará a expresar el número de horas de asistencia de cada uno de los alumnos y el término que se estipule para expresar si se ha cursado el programa con aprovechamiento o no del mismo.

#### 7.- ANIMACIÓN A LA LECTURA Y USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

##### 7.1.- PROYECTO DE ANIMACIÓN A LA LECTURA

A continuación presentamos una serie de objetivos, que consideramos fundamentales para conseguir desarrollar en el alumnado su habilidad lectora.

- Despertar el placer por la lectura. Podemos considerar éste como el objetivo primordial, puesto que es necesario que disfruten mientras leen, que sientan que es divertido.
- Adquirir nuevos conocimientos. La evidencia nos demuestra que cuánto más se lee, más información obtenemos de un determinado tema, y así conseguiremos que los discentes estén mejor preparados.
- Dominar el vocabulario. Si domina el vocabulario usual y fundamental conseguimos que alcance el estadio fundamental de la competencia lingüística, ya que la sociedad así lo va exigiendo. De esta forma desarrollan la comprensión oral y la expresión oral y escrita.
- Mejorar la autoestima y desarrollar su personalidad. A través de poesías, historias y relatos el alumnado va ampliando su experiencia y desarrolla su personalidad en el ámbito cognitivo, afectivo, moral (fomentando actitudes como la solidaridad y el respeto).
- Estimular la imaginación y la fantasía, introduciéndole en otros mundos: reales o fantásticos.
- Desarrollar en el alumnado la capacidad creativa.
- Automatizar la decodificación de los signos escritos del lenguaje. Letras, sílabas, palabras, signos de puntuación y demás símbolos que conforman la expresión escrita, para conseguir fluidez lectora.

- Fijar la ortografía de las palabras. Es un hecho comprobado que aquel alumno que lee de forma habitual, comete menos faltas de ortografía que el alumno no lector. Esto se debe a que según se va leyendo, la vista “fotografía” las palabras.
- Aprender a estudiar. No hay ninguna duda que un alumno que lee correctamente capta mucho mejor lo que está estudiando que otro alumno que lee con dificultad.
- Describir la belleza del lenguaje, desarrollando los valores estéticos.
- Descubrir lo positivo que puede llegar a ser el lenguaje y la cantidad de posibilidades de expresión que en el encontramos.

Con todas estas aportaciones pretendemos que el alumnado consiga dominar la lectura y con ello comprender lo que lee. De esta manera será más fácil entender la importancia que tiene ser un buen lector para su vida académica, profesional y personal.

- *Animar desde la lectura:*

El empleo del libro del alumno, gracias a su atractivo diseño e interesante contenido, facilitará el interés por la lectura. En éste se incluyen al final de cada unidad apartados como “sabías que...” y “y tu, ¿qué opinas?”, que nos servirán para estimular en el alumnado la consulta de diferentes fuentes bibliográficas que faciliten su reflexión y amplíen sus conocimientos.

Emplearemos otras formas de presentación como noticias, entrevistas, publicidad..., lo que nos posibilitará hablar del autor, tema, leer en voz alta en la clase fragmentos o capítulos, hacer algún comentario divertido sobre los personajes o situaciones, etc.

- *Animar a leer desde la escritura:*

Para que el alumno lea es muy beneficioso ayudarle a producir sus propios textos. Ofreceremos la posibilidad de desarrollar la escritura a través de diversos textos: Personal (diario, cuaderno de experiencias...), Funcional (resúmenes, solicitudes, invitaciones...), Creativa (cuentos, anécdotas, parodias, monólogos, novelas, ensayos, canciones, chistes...) que en nuestra materia se combinarán con las manifestaciones expresivas corporales, Expositiva (exámenes, informes, noticias...), Persuasiva (panfletos, opinión, publicidad, anuncios, eslóganes...), etc.

- *Animar a leer desde la oralidad:*

Fomentaremos la expresión oral y el desarrollo de la capacidad para dialogar y expresarse en público, gracias a la participación del alumnado en el desarrollo práctico de las sesiones (dirección de calentamientos, explicación de juegos, concursos (como “cesta y puntos”), exposición oral a los compañeros de diferentes temas, debates, comentar la sesión incitando al diálogo con intercambio de experiencias, etc. Esto se verá facilitado por el empleo de estilos de enseñanza caracterizados por la implicación de los alumnos en el proceso de enseñanza-aprendizaje como la enseñanza recíproca, grupos reducidos y/o la microenseñanza.

- *Animar a leer desde otras formas de expresión.*

Entre las manifestaciones expresivas corporales (danza, mimo) destaca la dramatización dentro de nuestra materia como un proceso de creación donde lo fundamental consiste en utilizar técnicas del lenguaje teatral. Para su desarrollo emplearemos elementos desencadenantes como ilustraciones, historietas gráficas, fotografías, publicidad, etc., lo que facilitará que el alumnado cree el esquema dramático de sus propias producciones.

## 7.2.- USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

La comunicación audiovisual y las tecnologías de la información y la comunicación son objeto de tratamiento en nuestra materia como:

- Recurso didáctico que facilita el acceso a la información: consulta de apuntes y enlaces con otras páginas de interés en la página web del departamento de Educación Física. También

emplearemos como herramientas muy útiles para complementar y reforzar nuestra actuación docente *webquest, actividades hot potatoes, aplicaciones clic, juegos educativos en Internet*.

- Recurso didáctico que favorece la comunicación: blogs, foros de discusión, que les permitirá continuar con el diálogo iniciado en clase y les servirá como vía para desarrollar la materia.
- Recurso instrumental que les permita presentar la información y el conocimiento adquirido: empleando un procesador de textos o presentaciones en *power point*.

## 8- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Posibilitaremos la atención a la diversidad a partir de la adaptación continua de la enseñanza.

Esta regulación se realizará partiendo de la evaluación inicial de las capacidades del alumnado, tanto en el sentido de adecuación de los procedimientos utilizados a las necesidades y progresos del alumnado, como de autorregulación para conseguir que los alumnos vayan construyendo un sistema personal de aprendizaje y adquieran la mayor autonomía posible. Esta adaptación será uno de los componentes permanentes de la acción pedagógica (lo cual es posible gracias a la evaluación).

Para poder proceder a esta adaptación nos basaremos en las siguientes estrategias didácticas: Evaluación considerada como regulación, autorregulación de los aprendizajes, e interacción social del grupo.

Se tratará a los alumnos atendiendo a sus características específicas, valorando en cada caso los certificados e informes médicos que nos presenten y adaptando, sobre la base de estos, las actividades que cada uno pueda o no realizar. Además aceptaremos que hay personas a las que les cuesta mucho más que a otras la realización de ejercicios físicos, valorando de manera individual el esfuerzo realizado.

Concretando en cada uno de los bloques de contenidos:

En todos los bloques serán obligatorios para todos los alumnos unos contenidos mínimos. Adaptando en cada caso los conceptuales, procedimentales y actitudinales en función de las características personales.

- Bloque de Condición Física y Salud: En términos generales, al plantearnos las actividades físicas que nuestros alumnos deben realizar se darán unas indicaciones generales sobre el modo en que deben proceder, dejando que los alumnos trabajen, cada uno, en función del nivel que tengan y respetando los tiempos de descanso que cada alumno precise; ya sea en actividades de marcha, carrera continua, natación o cualquier otra.

- Bloque de Juegos y Deportes. Cualidades motrices: A la hora de plantear a nuestros alumnos las actividades, tendremos en cuenta el nivel de ejecución en el que cada uno se encuentre, realizando posteriormente grupos en los que tengamos alumnos del nivel superior mezclados con los de menor nivel, buscando la colaboración entre ellos de manera que puedan ayudarse unos a otros. Con esto intentaremos que todos avancen. En el tratamiento de estas actividades, adaptaremos las reglas de los distintos deportes así como los materiales didácticos, facilitando la participación de todos nuestros alumnos.

- Bloque de Expresión Corporal: Procuraremos resaltar en cada uno de los alumnos sus logros personales, no poniéndoles en situaciones comprometidas y planteándoles actividades que no se alejen de sus posibilidades de ejecución, evitando la comparación con el resto de los compañeros.

- Bloque de Actividades en la Naturaleza: Será fundamental el conocimiento por parte de todos los alumnos de los contenidos conceptuales de este bloque y para los contenidos procedimentales y actitudinales se realizarán las adaptaciones que cada alumno precise. Se efectuarán marchas y se facilitará la realización de otras actividades de mayor riesgo (multiaventura) sin que esto suponga que todos nuestros alumnos tengan la obligación de realizar todas y cada una de ellas. El alumno que por alguna causa justificada no realice las actividades propuestas deberá realizar un trabajo complementario sobre ese contenido y con carácter teórico.

## 9- ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.

Parte de los contenidos del bloque juegos y deportes y el bloque de contenidos de actividades en el medio natural así como los objetivos asociados a ellos nos llevan a trabajar fuera del centro, en salidas a la naturaleza o a instalaciones de las que carece el propio instituto. Por ello hemos programado las siguientes actividades complementarias y extraescolares:

- Jornada en la nieve, en la que se practicaría esquí o snowboard. Si las condiciones meteorológicas y/o la cantidad de nieve es insuficiente, la actividad se realizará en el Parque de Nieve “Xanadú” (Madrid), lugar que reúne unas condiciones ideales para el aprendizaje, por sus instalaciones y especialmente por su seguridad.
- Jornadas deportivo-recreativas en la piscina.
- Juegos y actividades multiaventura (supervivencia) en el medio natural.

Destacar que el éxito de estas actividades depende de las condiciones climáticas en las que se lleven a cabo por ello se considera necesario que las actividades que requieran el contacto con el medio acuático se realicen a mediados del tercer trimestre.

## 10- ADAPTACIONES CURRICULARES.

Atendiendo a esta diversidad, siempre que sea necesario, se realizarán las adaptaciones curriculares precisas a fin de conseguir en estos alumnos un adecuado desarrollo de las capacidades motrices y cognitivas, de las relaciones interpersonales y emocionales y de la inserción social.

Para los alumnos con necesidades educativas especiales se establecerán las adaptaciones curriculares pertinentes en colaboración con el Departamento de Orientación.

Estas adaptaciones se realizarán según establezcan las disposiciones legales vigentes.

## 11 RECURSOS DIDÁCTICOS.

Los recursos didácticos se pueden agrupar en recursos materiales y recursos funcionales.

- Entre los **Recursos materiales** de los que nos serviremos para dar el ‘soporte material’ al proceso de enseñanza-aprendizaje y a su vez facilitar las actividades de dicho proceso destacamos:

a) Impresos: libro y apuntes de la asignatura, mapas –orientación-, libros de láminas, guías de naturaleza, diccionarios, artículos de prensa, etc.

b) Audiovisuales: vídeos, DVD, músicas, etc.

c) Informáticos: acceso a la página web del Departamento de Educación Física, programas de aplicaciones, programas de aprendizaje –p.e.: datagym-, etc.

d) Recursos instrumentales: fundamentales en el área de Educación Física y de los que hablaremos a continuación.

Además de emplear las pistas polideportivas del IES. La Poveda resaltar que la mayor parte de las sesiones de Educación Física se realizarán en las instalaciones deportivas municipales del “Polideportivo Virgen del Carmen”. Dichas instalaciones incluyen un pabellón polideportivo, un campo de fútbol de hierba artificial, una piscina y pistas exteriores de baloncesto, balonmano, fútbol sala, padel y tenis, las cuales han sido cedidas al IES. La Poveda según convenio establecido entre el Ministerio de Educación y Cultura, el Consejo Superior de Deportes y el Ayuntamiento de Arganda del Rey.

También se empleará el entorno natural, y fundamentalmente el Parque Público próximo al instituto, espacio especialmente adecuado para el desarrollo de las unidades didácticas de Condición física y salud I: Acondicionamiento físico básico general y de Actividades en la naturaleza.

Entre los diferentes materiales empleados en las clases destacamos:

Material Convencional: ideado, construido y comercializado de acuerdo con unas normas para la realización de actividades físico-deportivas y recreativas. Encontramos *pequeño material manipulable* (pelotas, balones, cuerdas, aros, discos voladores, picas, brújulas, etc), y *gran material* (colchonetas, bancos suecos, plintos, espalderas, etc).

Material no convencional: que no es propio, ni ideado, ni está pensado para utilizarlo en actividades físico-deportivas y recreativas, pero que se puede emplear para ello. Podemos subdividir este material en:

\* *Material de desecho o reciclable*: neumáticos, cajas de cartón, sacos, periódicos, etc.

\* *Material de construcción propia*: botella lastrada que servirá de mancuerna, pelotas de malabares, raquetas elásticas, etc.

\* *Material de la vida cotidiana*: pañuelos, toalla, etc.

- Los **Recursos funcionales** forman parte de nuestra formación como profesores y nos permiten crear el 'clima' educativo en la clase.

Se trata de plantear una actividad constructiva en la cual se conduce al alumnado a un proceso de reflexión sobre la actividad practicada, planteándole interrogantes como: ¿por qué hacemos esta actividad?, ¿para qué nos sirve?.

El proceso de enseñanza deberá conducir a la autonomía del alumnado en la planificación y desarrollo de su propia actividad física por lo que la implementación metodológica varía a lo largo de cada unidad didáctica y a lo largo del curso desde planteamientos instructivos a planteamientos de descubrimiento guiado que promuevan la búsqueda de soluciones por el alumnado.

En todo momento, la práctica irá reforzada por los conceptos teóricos que le den sentido y una orientación hacia una actitud positiva y abierta hacia la actividad física.

Entre aquellos recursos funcionales que nos permiten crear el 'clima' educativo en la clase y que derivan de los diferentes principios metodológicos emplearemos:

a) Los diferentes métodos pedagógicos (deductivos, inductivos).

b) Los procedimientos de los que nos servimos para su puesta en práctica (verbales, intuitivos –a través de la imagen-, activos).

c) Estilos de enseñanza (mando directo, asignación de tareas, descubrimiento guiado, etc).

Analizamos ahora de forma más detallada la metodología a emplear según las distintas unidades didácticas:

#### Unidades didácticas de Condición Física y Salud:

La comprensión de los contenidos conceptuales tiene una influencia determinante en la actitud que el alumnado adopte ante el ejercicio físico. Por ello, se les concede el tiempo, los medios y la atención máxima posible con la utilización de apuntes y transparencias para que los conceptos sean comprendidos por el alumnado. En las primeras sesiones la intervención didáctica es más directiva adoptando técnicas de enseñanza y estilos como la instrucción directa. Conforme vayan adquiriendo mayor autonomía la metodología se orienta hacia la asignación de tareas.

Las actividades de relajación, las proponemos de forma que los alumnos experimenten las sensaciones producidas por este tipo de prácticas conducentes a la tranquilidad y el sosiego físico y mental y que estas prácticas les posibiliten su uso en las ocasiones que se produzcan de ansiedad, stress, etc.

Se utilizará inicialmente la instrucción directa para el primer contacto con los métodos de relajación y cuando ya los conocen y los han experimentados se pasa a una metodología inductiva basada en la enseñanza mediante la búsqueda, donde se planteen las actividades al alumno y estos las experimenten y autorregulen según su criterio. El tipo de actividades propuestas favorece la participación y actividad autónoma del alumnado.

### Unidades didácticas de Juegos y Deportes. Cualidades Motrices:

Se utilizará la Instrucción Directa en el perfeccionamiento de las habilidades específicas con una combinación de estrategias analítica y global con polarización de la atención.

Se empleará la enseñanza recíproca para la mejora de la ejecución técnica.

En los planteamientos tácticos se utilizará la Enseñanza mediante la Búsqueda y los estilos de enseñanza asociados del descubrimiento guiado y la resolución de problemas. La estrategia didáctica será global.

### Unidad didáctica de Expresión Corporal:

El proceso de aprendizaje en la expresión corporal es complejo e incluye importantes connotaciones psicológicas que deben ser consideradas. La tolerancia y la flexibilidad didáctica son aquí muy necesarias para evitar rechazos. Se necesita un clima de autonomía y confianza.

La dinámica del grupo debe ser cada vez más independiente por lo que el profesorado orientará y propondrá experiencias de forma que los movimientos no se enseñen, sino que los busque y exprese el alumno a partir de las propuestas.

Es una U.D. basada fundamentalmente en una técnica de enseñanza como la resolución de problemas con actividades participativas y emancipatorias.

### Unidad didáctica de Actividades en la Naturaleza:

La intervención del profesorado en esta unidad es bastante directiva, puesto que facilita toda la información y toma la mayoría de las decisiones. Sin embargo, está preparando a los alumnos para que en el futuro sean autónomos, y preparen ellos sus propias actividades en el medio natural.