

PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA



**BACHILLERATO
CURSO 2019/2020.**

Juan Luis Granados Martínez.
Miguel Ángel Soria Gila.
Juan Pedro Padilla Perales.

ÍNDICE

		PÁGINA
1	COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO	3
2	JUSTIFICACIÓN TEÓRICA DE LA PROGRAMACIÓN	3
3	FUNDAMENTOS PSICOPEDAGÓGICOS DEL ALUMNADO	5
4	OBJETIVOS	7
	4.1 OBJETIVOS DE BACHILLERATO	7
	4.2 OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA BACHILLERATO	8
5	CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE	10
6	CONTENIDOS. DISTRIBUCIÓN TEMÁTICA	11
	6.1 CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA 1BACHILLERATO	13
7	UNIDADES DIDÁCTICAS	15
	7.1 RELACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS	15
	7.2 SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS	18
8	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS. INNOVACIÓN Y PLAN LECTOR	19
9	EVALUACIÓN	23
	9.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE	23
	9.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	24
	9.3 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	27
	9.4 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	28
10	ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	28
	10.1 PLAN DE ACCIÓN DEL DEPARTAMENTO CON ALUMNADO CON CIERTA DIFICULTAD ACADÉMICA	28
	10.2 ALUMNADO CON DISCAPACIDAD FÍSICA PERMANENTE (EXENTOS) O TRANSITORIA	29
11	TEMAS TRANSVERSALES	31
12	PLAN DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS	33
	<i>ANEXO I DISTRIBUCIÓN ESPACIOS CURSO 2018-2019</i>	35
	<i>ANEXO II INVENTARIO MATERIAL DISPONIBLE EN EL DEPARTAMENTO 2018-2019</i>	37
	<i>ANEXO III JUSTIFICANTE DE ENTREGA DE LOS CRITERIOS DE CALIFICACIÓN A LAS FAMILIAS</i>	38
	<i>ANEXO IV EVALUACIÓN INICIAL: REVISIÓN MÉDICA ENFERMEDADES Y/O LESIONES DEL ALUMNADO. AUTORIZACIÓN DE LAS FAMILIAS.</i>	40

1. COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO

El **Departamento de Educación Física** está compuesto por los siguientes profesores que imparten la materias en los siguientes cursos:

- D. Juan Luis Granados Martínez (Tutor 2ESOB)
- D. Miguel Ángel Soria Gila (Profesorado Bilingüe, Tutor 2ESOC)
- D. Juan Pedro Padilla Perales (Profesorado Bilingüe, Jefe Departamento)

En la siguiente tabla se detallan los grupos y materias impartidas por cada profesor:

	Juan Luis Granados	Miguel Ángel Soria	Juan Pedro Padilla
1ESO		EF BIL: 1ESO A, B y C MAT 1ESO	
2ESO	EF: 2ESOA, 2ESOB TUTOR 2ESO B	EF: 2ESO C TUTOR 2ESOC	
3ESO			EF BIL: 3ESOA, 3ESOB, 3ESOC
4ESO	TIYC: 4ESOC		EF BIL: 4ESOA, 4ESOB, 4ESOC
1BACH/2FPB	EF: 1BACH C, E y ABD A.C. 2FPB	EF BIL: 1BACH ABD	EF: 1BACH ABD

EF: Educación Física / EF BIL: Educación Física Bilingüe / TIYC: Tecnología de la Información y la Comunicación
AC: Ámbito científico / MAT: Matemáticas

Debido a la coincidencia horaria de dos o tres grupos a la vez, se establece una distribución de los espacios para todo el curso, facilitando de esta manera la organización y temporalización de las sesiones (ver *Anexo I*)

En el *Anexo II*, se detalla la relación del material disponible para el presente curso.

Las reuniones de departamento, quedan inicialmente fijadas los **lunes de 17:30 a 18:30 horas**.

2. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA DE LA PROGRAMACIÓN

Siguiendo la ley orgánica 8/2013 de 9 de diciembre, el R.D. 1105/2014 de 26 de diciembre y la orden 14 de julio de 2016.

En esta sociedad volcada en muchos aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, nuestra área ha encontrado una formidable base para afrontar nuevos retos. Porque es bueno y saludable, porque llena nuestro tiempo de ocio, porque lo pasamos bien, nos divertimos, porque nos facilita el riesgo y la aventura, porque nos permite competir con otros, relacionarnos, vivir diferenciadas y variadas experiencias, porque nos permite expresarnos de formas diferentes a las habituales,... hoy ya no es necesario recurrir a todo alarde de persuasión para que los profesores de E.F. convenzan a compañeros, padres, alumnos, la comunidad educativa, y la sociedad en general de la importancia de la misma en la educación y formación.

Ahora nos situamos ante nuevas motivaciones para los profesionales de la actividad física, y concretamente, para los educadores de las diferentes etapas educativas. Asiduamente nuestra área se enriquece con la aparición constante de nuevas formas de actividad y una demanda social creciente de las mismas. Muchas de ellas escapan del ámbito educativo, a nuestro control y posibilidades. Por ello necesitamos de una formación constante, de una adaptación permanente en búsqueda del equilibrio entre lo que aportamos a la formación completa del individuo y la demanda de una sociedad que nos plantea continuamente nuevos retos en los campos de ocio, del ejercicio físico, del deporte y la recreación.

Debemos responder a ellos como ya se hizo en anteriores etapas, donde magníficos profesionales lucharon contra la incompreensión, en muchos casos la ignorancia, las modas, los prejuicios, etc. A los profesionales de hoy nos toca dar un nuevo paso que ya no es una lucha solitaria, sino dentro de la dinámica que tiene la reforma de todo el sistema educativo, encontrando en ella a la E.F. como miembro pleno derecho, con voz y voto, para ser protagonista del cambio.

Este departamento trata de definir la Educación Física como la forma de enfocar la educación integral del individuo, que toma como medio fundamental el movimiento corporal y la utilización de áreas de contenidos propios, como la capacidad de respuesta, que le permitirá conocer y adecuar al alumno/as los medios a los fines que contribuyen a mejorar la calidad de vida, como forma de integración social y afirmación de la personalidad.

Así pues, desde la asignatura se intenta educar las capacidades motrices de los alumnos/as, desarrollando las destrezas y habilidades motrices que perfeccionen y aumenten la capacidad de movimiento, profundicen en el conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz.

La educación a través del cuerpo y del movimiento no puede reducirse a la de los aspectos perceptivos o motrices, sino que implica además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognitivos.

La orientación de la E.F. gira así en torno a tres grandes funciones básicas:

- Las que orientan la E.F. hacia la aplicación del movimiento como práctica social (deporte/recreo, deporte/competición, ocio,...).
- Las que orientan la E.F. hacia las potencialidades anatómico-funcionales del movimiento (condición física).
- Las que orientan la E.F. hacia las posibilidades del movimiento como desarrollo de capacidades cognitivas, relacionales, emocionales y expresivas.

Esta serie de funciones, creemos que hay que reflejarlas a la hora de plantear objetivos, contenidos, metodología,...como base de la programación y para su concepción como un todo.

3. FUNDAMENTOS PSICOPEDAGÓGICOS DEL ALUMNADO.

La gran novedad en los adolescentes de nuestra época nos parece que es la del avasallamiento de sollicitaciones y el desconcierto de los agentes educadores en los contenidos y la forma de educar.

En el primer aspecto apuntar que nunca antes habían sufrido los chicos y chicas de estas edades tal cantidad de impactos del mundo exterior, unas veces, las más, desde intereses meramente comerciales, otras desde intereses políticos, sociales e incluso familiares. Se les ofrecen muchas cosas a una edad en la que la capacidad de elección, la libertad, no está totalmente desarrollada.

Esto, unido a esa segunda novedad que decíamos más arriba del desconcierto por parte de la sociedad sobre qué es lo que debe o no ofrecer y sobre los valores, actitudes y hábitos que se deben presentar y ayudar a desarrollar

crea unos chicos y chicas inseguros por mimados; muy autónomos en la movilidad física, pero muy dependientes en lo psicológico; abandonados a las modas y los modelos humanos muy atractivos; faltos de interés por todo lo que signifique esfuerzo, reflexión, responsabilidades y humanismo (la máquina se hace dueña de ellos: la consola, el ordenador, la TV, la realidad virtual, etc.)

Las repercusiones que en el campo de la educación se producen son la falta de interés por la mayor parte de los aprendizajes porque están saturados de otras cosas; la falta de atención a lo que no sea significativo para ellos aunque sea importante; la falta de concentración en lo que no se presente de forma atractiva, colorista y espectacular; la falta de constancia en el esfuerzo, en todo lo que no se regale; la sensibilidad y la imaginación desbordadas con una gran falta de realismo y de conciencia de las responsabilidades que deben ir asumiendo...

Por todo eso, en esta programación tratamos de desarrollar, desde nuestra área de la educación física, de gran atractivo y riqueza de contenidos y medios, una educación comprometida con los valores. La programación, pero sobre todo el profesor/a que la lleva adelante, se compromete a ayudar a los adolescentes, en este su inicio de la edad adulta, a pensar, a crear, a asumir responsabilidades, a ser no sólo tolerantes, sino también solidarios; en definitiva, a ser realmente libres porque han podido elegir con el conocimiento y los recursos suficientes para afrontar esa elección. Es evidente que esto no es posible solamente desde una área ni en un sólo curso, pero el granito de arena que podamos poner no vamos a dejar de ponerlo.

Pero no todo es negativo en las nuevas generaciones de jóvenes, entre sus características positivas están la de querer tener vivencias nuevas, la de la sinceridad y espontaneidad, la de vivir el momento presente (eso sí, a veces sin referencias al pasado y sin perspectiva de futuro), la de una cierta solidaridad con los débiles y la ecología. Intentando aprovechar estas características, hemos intentado presentar los contenidos prescriptivos con buen humor y de forma divertida haciéndolos lo más significativos posible para ellos:

- El desarrollo de la condición física como principio de un trabajo de responsabilidad personal de progresión y mantenimiento de su salud y calidad de vida.
- Los deportes individuales y colectivos de mayor arraigo en nuestro país dentro de los medios que tiene la escuela, para darles la posibilidad de relacionarse con otros adolescentes en un ambiente deportivo positivo en unas condiciones suficientes de dominio motor y de comprensión del fenómeno deportivo en nuestra sociedad.
- Los juegos y deportes populares y las actividades deportivo-recreativas más modernas para que estas novedades les despierten el interés y les dé opciones de tiempo libre variadas mientras mejoran su habilidad motriz.
- La expresión corporal con el movimiento danzado y el dominio de las manifestaciones expresivas que favorecen las actividades creativas y recreativas.
- Las actividades en el medio natural donde el hombre y la mujer recuperan su protagonismo por encima de la máquina.

Y todo ello apoyado en un proceso estructurado, práctico y divertido de formación de valores, actitudes y hábitos que emanan de los mismos objetivos generales de etapa y de área para este ciclo(primer y segundo curso), pero que habitualmente se quedan sólo en declaración de intenciones y no se llegan a abordar con decisión y coherencia.

La edad de 15 a 17 años, en plena adolescencia, correspondiente al segundo ciclo de la E.S.O. (cuarto curso) y 1º bachillerato, es una etapa de fuertes cambios en los chicos y chicas.

Durante primer y segundo curso de la E.S.O. se producen dos grandes dificultades, como son el avasallamiento de solicitudes y el desconcierto de los agentes educadores en los contenidos y la forma de educar. Esto se sigue produciendo evidentemente en los adolescentes del tercer y cuarto curso, pero además habría que añadir que es una edad en la que la influencia de agentes externos es mayor: la calle, la TV, los modelos publicitarios, etc. Tienen también mayor capacidad de decisión y es un momento en el que adoptan costumbres y hábitos que les pueden durar mucho tiempo: suele ser la época de empezar a fumar o beber, de vestir de determinada manera, de hacer un deporte u otro, de elegir un tipo de amigos o amigas determinado, etc. Si bien algunas cosas son indiferentes, hay otras que pueden causar daños de cierta consideración.

Para poder afrontar con mayor capacidad estas decisiones lo cierto es que la sociedad les está dotando de muy pocos recursos formativos. Tienen posiblemente más información que nunca, pero también quizás menos formación. Tienen que presentarse, por ejemplo, ante el problema del tabaco, el alcohol o las demás drogas con menos fuerza de voluntad de la necesaria para vencer la facilidad que tienen para conseguirla. Lo mismo podríamos decir de las relaciones chico-chica que, cuando menos, sorprenden a estas edades por su frivolidad; del acceso al dinero para adquirir casi todo lo que quieren sin ningún esfuerzo; del concepto de responsabilidad con una gran desproporción a favor de los derechos frente a los deberes; del poco aprecio de la autoridad y el respeto al otro; etc.

La tradicional rebeldía del joven normalmente constructiva y activa ha ido degenerando en una rebeldía destructiva en unos casos y pasiva en la mayoría.

Las repercusiones que esto tiene en el campo de la educación suelen ser la falta de interés, la falta de atención, la falta de concentración, la falta de constancia en el esfuerzo, y la sensibilidad y la imaginación desbordadas con una gran falta de realismo y de conciencia de las responsabilidades que deben ir asumiendo. Sin embargo, tenemos que hablar también de valores positivos que esta generación parece traer consigo: la espontaneidad, la apertura a todo, no escandalizarse de nada, no ser temerosos, deseo de grandes experiencias y aventuras, cierto sentido de la solidaridad, etc.

Con esta programación tratamos de desarrollar, desde nuestra área de la Educación Física, de gran atractivo y riqueza de contenidos y medios, una educación comprometida con los valores. Es una programación que nos obliga en cierta manera, a comprometernos vivencialmente con nuestros alumnos (les enseñamos y por tanto nosotros mismos como profesores lo vivimos); y, por otra

parte, obliga a los alumnos a crear, a asumir responsabilidades, a ser no sólo tolerantes, sino también solidarios; en definitiva, a ser realmente libres porque han podido elegir con el conocimiento y los recursos suficientes para afrontar esa elección.

Y todo ello apoyado en un proceso estructurado, práctico y divertido de formación de valores, actitudes y hábitos entresacados de los objetivos generales de etapa y de área para este ciclo, y que habitualmente se quedan sólo en declaración de intenciones y no se llegan a abordar con decisión y coherencia.

4. OBJETIVOS:

4.1. OBJETIVOS DEL BACHILLERATO.

El Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- a)** Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b)** Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- c)** Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no

discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.

d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.

e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su Comunidad Autónoma.

f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.

g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.

h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.

i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.

j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.

k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.

l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.

m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

4.2. OBJETIVOS DE LA EDUCACION FISICA EN EL BACHILLERATO.

La enseñanza de la Educación Física en Bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la auto- superación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.

- 2.** Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
- 3.** Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
- 4.** Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
- 5.** Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
- 6.** Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
- 7.** Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 8.** Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
- 9.** Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
- 10.** Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente.

5. CONTRIBUCION DE LA MATERIA A LA ADQUISICION DE LAS COMPETENCIAS CLAVE:

La materia de Educación Física en BACHILLERATO contribuye al desarrollo de todas las competencias clave.

En ciencia y tecnología (CMCT) facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia.

Asimismo, contribuye de manera esencial al **desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC)**. La Educación Física fomenta el desarrollo de la autonomía, competencia y relación social. Las normas y reglas generales que se establecen para las clases y en concreto en los juegos y deportes, contribuyen a preparar al alumnado para la vida autónoma en sociedad.

Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia **conciencia y expresiones culturales (CEC)** a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Las competencias **sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP), y aprender a aprender (CAA)** se desarrollan desde esta materia otorgando funciones y responsabilidades al alumnado, de liderazgo, de trabajo en equipo e iniciativa personal en la regulación, planificación, organización y ejecución de la actividad física.

Asimismo, la asignatura ofrece situaciones especialmente favorables para el desarrollo de la competencia en **comunicación lingüística (CCL)**, ofreciendo una amplia variedad de intercambios comunicativos verbales y de vocabulario específico, además de desarrollar otras dimensiones de la comunicación a través del lenguaje corporal, las expresiones artísticas y las interacciones que se producen.

Finalmente, esta materia contribuye a la mejora de la **competencia digital (CD)** abordando aspectos como el acceso y la gestión de la información relacionados con la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, especialmente importantes en esta etapa.

6. CONTENIDOS. DISTRIBUCION TEMÁTICA.

La Educación Física es una materia del bloque de asignaturas específicas en todos los cursos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria y en 1º de Bachillerato. La materia de Educación Física está orientada fundamentalmente, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Todo esto brindará al alumnado las oportunidades necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en sí mismas y socialmente responsable, promoviendo una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

La competencia motriz constituye un elemento transversal del currículo. La materia de Educación Física tiene una relevancia fundamental en su desarrollo. En este sentido, esta materia se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida.

La Declaración de Berlín 2013, producto de la Conferencia Internacional de Ministros encargados del Deporte de la UNE SCO, establece que «la Educación Física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas es el medio más efectivo para dotar a todos los niños y jóvenes de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida».

En esta etapa, se irán desarrollando capacidades y competencias en el alumnado, partiendo, en el primer curso, de la orientación y guía más directa del profesorado, buscando, progresivamente, a lo largo de la etapa, que el alumnado vaya desarrollando autonomía hasta llegar a ser capaz de organizar su propia actividad física de manera autónoma, responsable y crítica.

Dado el carácter terminal y propedéutico que tiene el segundo ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, parte del alumnado que termina esta enseñanza no volverá a cursar la materia de Educación Física, por lo que se debe garantizar, por tanto, que el alumnado a lo largo de esta enseñanza adquiera las competencias necesarias para responsabilizarse del cuidado y mejora de su calidad de vida como futuros ciudadanos y ciudadanas, fomentando el ocio activo y los hábitos de vida saludable.

En esta materia los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques: Salud y calidad de vida, Condición física y motriz, Juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades físicas en el medio natural.

En la materia de Educación Física en Bachillerato se continúa con la progresión de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior. La asignatura se orienta a afianzar en

el alumnado el desarrollo de las competencias potenciando el desarrollo de actitudes para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades físicas, orientadas a satisfacer sus propias necesidades motrices, y a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En este sentido, el alumnado participará no sólo en la práctica de actividades físicas sino que, colaborará con el profesorado, en su organización y planificación, mejorando de este modo las capacidades de autogestión y de autonomía necesarias en estilos de vida activos y saludables a lo largo de la vida.

La práctica regular de actividades físicas adaptadas a sus intereses y posibilidades del alumnado facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación. Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y el aumento del número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud individual y colectiva, y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia ayudará al alumnado a adoptar criterios de valoración de estas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que las capacidades físicas se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

La Educación Física contribuye al desarrollo de los elementos transversales del currículo a través de enfoques metodológicos y actividades que ayudan al desarrollo de las habilidades sociales, de convivencia y de respeto a las relaciones interpersonales a través de la práctica de actividades físicas y el respeto a las normas, a las diferencias de cada individuo, y a la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres.

La Comunidad Autónoma de Andalucía cuenta con un enorme patrimonio, tanto cultural como paisajístico, que constituye un óptimo recurso para la consecución de sus objetivos de esta materia. Es por ello que se incluyen en el desarrollo de este currículo como contenidos las tradiciones andaluzas, como por ejemplo los juegos populares y tradicionales y los bailes propios de Andalucía; el reconocimiento de las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo, y la riqueza y diversidad natural del entorno de Andalucía: sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc., entre otros. En este sentido, es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a respetar y conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales, tomando un protagonismo especial las actividades complementarias y extraescolares en este aspecto.

La salud y la calidad de vida es un eje primordial de la Educación Física y así se refleja en este currículo con la inclusión de un bloque de contenidos específico para esta temática que engloba todos los aspectos relacionados con ésta. A su vez, el desarrollo del resto de bloques de contenidos siempre se orientará a la mejora de la salud y de la calidad de vida, tanto individual y colectiva, teniendo en cuenta la valoración de los riesgos asociados a la práctica de actividades físicas y la adquisición de hábitos posturales correctos. A través de los contenidos de Educación Física se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices, promoviendo que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su competencia motriz en contextos variados.

El bloque Salud y calidad de vida agrupa los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), los estilos de vida activos, prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés, y el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.

El bloque Condición física y motriz se centra en aspectos asociados al desarrollo de las capacidades físicas y motrices, a la regulación de la práctica de actividad física y los sistemas de obtención de energía.

En el bloque de Juegos y deportes se incluyen contenidos como los juegos pre-deportivos, los deportes, los juegos populares, los juegos alternativos, etc. Este bloque de contenidos es un instrumento adecuado para desarrollar capacidades y habilidades propias de la materia. Los juegos y los deportes favorecen y desarrolla la motivación, el trabajo en equipo y la solidaridad del alumnado.

Los contenidos del bloque de Expresión corporal desarrollan la comunicación y la expresión creativa y artística a través del cuerpo y la expresión y la regulación de emociones y sentimientos.

El bloque de Actividades físicas en el medio natural se orienta hacia la interacción del alumnado con el medio natural y urbano, valorando sus beneficios positivos, a la integración de estos en su vida cotidiana y a la concienciación de la necesidad de su conservación.

6.1. CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA 1BACHILLERATO.

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud. Relación ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación. Características de las actividades físicas saludables. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o

colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. El doping, el alcohol, el tabaco, etc. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Los sistemas de juego. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal.

Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acroport, etc. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.

Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.

Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

7. UNIDADES DIDÁCTICAS.

7.1. RELACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS.

Las unidades didácticas que se desarrollan en esta programación de Educación Física han sido planificadas teniendo en cuenta las características de estas edades: la creatividad, la originalidad y la inquietud de todo adolescente por conocer cosas nuevas.

Pretendemos incidir positivamente en el cambio del desarrollo evolutivo del alumnado: antes de esta etapa el pensamiento era concreto, ahora en estas edades comienza la adquisición del pensamiento formal con el que van a poder relacionar los elementos de un problema y desarrollar así su capacidad de análisis, síntesis, comprensión de ideas abstractas, crean hipótesis y razonan a partir de ellas y luego confrontan las soluciones con la realidad. Este cambio nos va a ser muy útil para poder usar, siempre que podamos, metodologías en las que el alumnado deberá solucionar los problemas que nosotros les planteemos.

A través de los estilos de enseñanza-aprendizaje basados en el descubrimiento favoreceremos el proceso madurativo de los alumnos, intentando que cuando hayan acabado la E.S.O. hayan adquirido el pensamiento formal.

Un aspecto muy importante que hay que tener en cuenta en estas edades de la adolescencia es el temor a no ser aceptados en su nueva imagen corporal, al cambiarles el cuerpo, algunos adolescentes suelen tener gran preocupación por su apariencia física y en más de uno crea inseguridades, por esto es típico en estas edades tener algún tipo de complejos con su cuerpo y sus movimientos.

Con la metodología empleada en la mayoría de las unidades didácticas de esta programación vamos a ayudar a los alumnos a superar sus complejos e inseguridades, reafirmando su forma de moverse y su imagen corporal, aumentando, en definitiva su autoestima.

Muchas de las actividades que componen las sesiones de esta programación están enfocadas al trabajo en grupo, fomentando así el acercamiento entre el alumnado y tejiendo una red social que va a facilitar la pertenencia a un grupo, que es otra de las características del alumnado de estas edades.

En la confección de las unidades didácticas que componen esta programación se ha tenido en cuenta que el ambiente en el que se desarrollan las actividades prepare al alumnado para la vida democrática en sociedad.

Lejos queda la concepción educativa basada en el conductivismo, donde todos los alumnos tenían que hacer lo mismo y de la misma forma para llegar al un mismo resultado. No interesaba el proceso, sino el resultado. El alumno llegaba a dominar una serie de automatismos, pero carecía de unos esquemas motrices que pudieran ayudarle a resolver cualquier situación.

Hoy día, con la concepción educativa basada en el constructivismo somos conscientes de que el conocimiento no debe transmitirse ni construido ni elaborado, sino que debe ser construido y elaborado por los mismos alumnos y que estos deben de estar dispuestos a una participación activa de su propio conocimiento.

De esta manera, los profesores nos convertimos en unos guías del proceso de enseñanza-aprendizaje. dotando a nuestros alumnos de unas estrategias para aprender a aprender, para que cada vez sean más autónomos. Esta programación también pretende que el aprendizaje de nuestros alumnos sea significativo, que lleguen a relacionar el contenido que están aprendiendo con aquellos que ya tenían.

Las unidades didácticas de esta programación se han realizado buscando funcionalidad, es decir que lo que nuestros alumnos aprenden en nuestras clases les sirva para algo en su vida cotidiana. Muchas de las actividades incluidas en esta programación tienen un enfoque global, que pone en juego los aspectos cognitivos, motrices, afectivos, sociales, etc. de los alumnos.

El programa que presentamos consta de diversas unidades didácticas englobadas en doce apartados, los cuales a su vez, se incluyen en los cinco bloques de contenidos mencionados: Salud y Calidad de vida, Condición Física y Motriz, Juegos y Deportes, Expresión Corporal y Actividades en el Medio Natural. Son los siguientes:

- 1. Condición Física**
- 2. Capacidades Físicas**
- 3. Valoración de la Condición Física**
- 4. Actividad Física ,Salud y Calidad de Vida.**
- 5. Habilidades gimnásticas**
- 6. Juegos Alternativos**
- 7. Deportes Individuales y/o adversario.**
- 8. Deportes Colectivos**
- 9. Juegos Tradicionales**
- 10. Expresión Corporal**
- 11. Ritmo**
- 12. Actividades en el Medio Natural.**

Las sesiones de cada unidad didáctica varían en función de los temas.

Esta planificación presenta aproximadamente unas 65 sesiones. El objetivo es que cada profesor del Departamento pueda elegir aquellas propuestas de clase que le parezcan más oportunas para desarrollar la programación de Educación Física, bien seleccionando las unidades didácticas de su preferencia, o bien descartando algunas sesiones en las unidades didácticas con mayor número de sesiones de clase. Esta posibilidad de elección permitirá adaptar las programaciones del área de Educación Física a las características del centro, del alumnado o del material e instalaciones disponibles, pero en todo los casos, cumpliendo con la exigencias curriculares establecidas en el

R.D. 1105/2014 de 26 de diciembre y en la Orden de 14 de Julio de 2016.

Por la misma razón, la secuenciación y temporalización de las mismas no responde necesariamente al orden en el que se presentan en esta “Fundamentación Didáctica”, ya que éste sólo responde a la ordenación expresada en el citado R. D. La decisión de comenzar una programación por las unidades didácticas de Salud y Calidad de Vida o Condición física y motriz o de Expresión Corporal, dependerá de cada profesor, y seguramente, de las infraestructuras disponibles. También es posible, que por éste u otros motivos, sea aconsejable desarrollar dos unidades didácticas de manera paralela, por ejemplo, cuando una sesión semanal de clase se desarrolla en una instalación cubierta, el gimnasio, y otra en pistas deportivas al aire libre.

Cabe destacar que dado que se trata de una programación abierta y flexible, en función de las necesidades específicas del alumnado de cada grupo, el profesor responsable del mismo, variará estas unidades didácticas, según estime oportuno y conveniente.

Durante este curso escolar, la organización de los contenidos anteriores se presenta en forma de Unidades Didácticas, facilitando la relación, transferencia, y flexibilidad de los contenidos sobre todo por el estado de las instalaciones(no están en buen estado),la coincidencias en dichas instalaciones con compañeros de E.F., por las inclemencias meteorológicas propias de tener una pista al aire libre y un pequeño gimnasio(frio, lluvia, calor...),la posibilidad de poder usar todo el material en las sesiones.... con todo ello intentaremos hacer una progresión y secuenciación adecuada durante dicho curso académico.

UNIDADES DIDÁCTICAS**1BACHILLERATO**

- **UNIDAD DIDÁCTICA I.**-Salud y calidad de vida. Condición física y motriz.
- **UNIDAD DIDÁCTICA II.**- Deportes colectivos. Profundización balonmano.
- **UNIDAD DIDÁCTICA III.**- Deportes colectivos. Profundización voleibol
- **UNIDAD DIDÁCTICA IV.**- Deportes colectivos. Profundización hockey
- **UNIDAD DIDÁCTICA V.**- Deportes colectivos. Profundización baloncesto
- **UNIDAD DIDÁCTICA VI.**- Deportes alternativos y de adversario: béisbol/bádminton
- **UNIDAD DIDÁCTICA VII.**- Profundización orientación, senderismo, piragua...
- **UNIDAD DIDÁCTICA VIII.**- Nutrición y alimentación. Dietas equilibradas
- **UNIDAD DIDÁCTICA IX.**- Expresión corporal. Representación teatral
- **UNIDAD DIDÁCTICA X.**- Deportes individuales. Profundización atletismo
- **UNIDAD DIDÁCTICA XI.**- Relajación creativa y mindfulness
- **UNIDAD DIDACTICA XII.**- Profundización en juegos y deportes tradicionales

7.2. SECUENCIACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS

Hemos optado por una programación que contenga gran cantidad de actividades físico-deportivas para que al acabar la etapa, hayan conocido un amplio repertorio de las mismas, y puedan escoger las que más se adapten a sus intereses y capacidades. **Importante resaltar que la temporalización será flexible, para optimizar el uso del material, instalaciones y poder adaptarnos a las condiciones climatológicas**

1BACHILLERATO			
TRIMESTRE	U.D.	TÍTULO	Nº SESIONES
1	I	SALUD Y VIDA. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	8
	II	DEPORTES COLECTIVOS: BALONMANO	8
	III	DEPORTES INDIVIDUALES: ATLETISMO	4
2	IV	DEPORTES COLECTIVOS: VOLEIBOL	8
	V	SALUD Y VIDA: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	3
	VI	JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS: BEISBOL/BÁDMINTON	8
	VII	NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN	3
	VIII	RELAJACIÓN CREATIVA. MINDFULNESS	2
3	IX	DEPORTES COLECTIVOS: BALONCESTO	8
	X	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL: ORIENTACIÓN, PIRAGUA, SENDERISMO...	2
	XI	DEPORTES COLECTIVOS: HOCKEY, FÚTBOL SALA	8
	XII	EXPRESIÓN CORPORAL: MUSICAL, DRAMATIZACIÓN Y DISEÑO COREOGRAFÍAS	4

Como alternativa a las unidades didácticas tradicionales, encontramos la **posibilidad de trabajar por PROYECTOS**, los cuales integran los diferentes contenidos establecidos para cada curso en proyectos que se desarrollan a lo largo de cada trimestre. A continuación se presenta la temporalización para dichos proyectos:

CURSO	PRIMERA EVALUACIÓN	SEGUNDA EVALUACIÓN	TERCERA EVALUACIÓN
1BACHILLERATO	MESOCICLO ENTRENADORES PERSONALES	CAMPEONATO VOLEIPLAYA	TEATRO / MUSICAL

8. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

En este proyecto los métodos o estrategias propuestas son múltiples y complementarios, ya que cualquier situación de aprendizaje está sometida a un gran número de variables. Entre ellas se pueden enumerar las siguientes: la edad de los alumnos/as, la heterogeneidad del grupo-clase, los conocimientos anteriores, el grado de motivación, la experiencia y personalidad del profesorado y los recursos de que se dispone.

La consecución de aprendizajes significativos puede llegar especialmente a través de la utilización de métodos de carácter inductivo que, partiendo de hechos y realidades concretas próximas a la experiencia del alumnado, le ayuden a formular leyes generales a través de la constatación y manipulación de los hechos observables, y, en ocasiones, por medio de métodos deductivos que, siguiendo el proceso mental inverso, también pueden favorecer la intervención activa del alumnado en la construcción de su propio conocimiento.

Las orientaciones metodológicas tienen que favorecer los aprendizajes de los niños/as, tomando como punto de referencia **la motivación**. En ella se encontrará el punto de arranque para ayudar a construir nuevos esquemas de aprendizaje. Es muy importante el papel de la motivación como modo de despertar el interés del alumnado al introducir las unidades didácticas que se van a trabajar y como una de las bases para la adecuada estructuración de éstas. Para motivar a los alumnos/as en el proceso de enseñanza-aprendizaje, se presentan situaciones que provoquen su interés y mantengan su atención, bien porque respondan a sus experiencias y necesidades o por su significado imaginario y lúdico.

Dentro de este planteamiento las líneas o **principios** a tener en cuenta en el proceso de aprendizaje del niño/a serán los siguientes:

- a) Partir de las capacidades y actitudes de cada alumno/a.
- b) Tener presente el nivel de desarrollo psicomotriz del niño/a.
- c) El alumno/a ha de conocer el por qué y para qué de las tareas que realiza, y tomar conciencia de sus propias posibilidades.
- d) El alumno/a debe ser el protagonista de la enseñanza.
- e) El aprendizaje motriz tiene que basarse en la interacción del alumno/a consigo mismo, con su entorno, con el maestro/a y con sus compañeros/as.
- f) Las actividades de aprendizaje que proponga el profesor/a serán, al mismo tiempo, posibles y un reto para el alumno/a.
- g) La información del profesor/a debe abrir siempre nuevas posibilidades a los alumnos/as.
- h) Se seleccionarán actividades que impliquen el uso significativo de la capacidad motriz del alumno/a, prefiriéndose procesos de enseñanza – aprendizaje basado en el juego a los que emplean el ejercicio.
- i) Respetar el carácter globalizador de la etapa de Educación Primaria, integrando el área de E. Física con el resto de las áreas (Interdisciplinariedad).

Las características propias del área aconsejan un tratamiento global que debe buscar la integración del mayor número de aspectos posibles recogidos dentro de los diferentes núcleos de contenidos, relacionando conocimientos, procedimientos y actitudes. Así, podremos establecer las siguientes pautas orientativas:

1.- Se propondrán actividades con un planteamiento atractivo, pues la motivación es condición básica para el aprendizaje, favoreciendo así su transferencia a diferentes momentos de ocio y recreación.

2.-Las actividades propuestas tendrán diferentes niveles de solución y posibilidad de adaptación de forma que los alumnos/as no se encuentren ante situaciones límite en que puedan afrontar riesgos para los que no estén capacitados. Estas actividades también deberán adaptarse, en la medida de lo posible a los hábitos sociales y costumbres de nuestra comunidad.

4.- Se deberá distinguir entre el trabajo individual y el trabajo individualizado adaptado a cada persona y preparado para ella. Aquí tendrán especial relevancia las Adaptaciones Curriculares como máximo nivel de individualización.

5.- Debemos plantear problemas próximos a la realidad social de la adolescencia. Estos problemas serán escogidos y seleccionados en función de su importancia como problemas educativos, es decir, que sean significativos para el alumno.

6.-En la actuación de los alumnos/as se contemplarán períodos de trabajo y descanso proporcionados, el calentamiento como período preparatorio y períodos destinados a la relajación y a la vuelta a la calma.

7.- Antes y después de la actividad física deben favorecerse hábitos como el aseo corporal, cambio de vestuario, alimentación adecuada, calentamiento, prevención ante la fatiga, relajación, etc. En este sentido considera conveniente el incluir unas medidas mínimas, de obligado cumplimiento, en cuanto a vestimenta para las sesiones de Educación Física, ya que lo consideramos fundamental para el adecuado desarrollo de las sesiones. Las normas que se presentan seguidamente sólo son válidas para las horas de Educación Física. Dichas normas han sido formuladas teniendo en cuenta la práctica adecuada de la clase de Educación Física y evitar, en lo posible, lesiones, tanto propias como de compañeros/as.

Ropa deportiva:

- Obligatorio chándal, mallas o pantalón de deporte y camiseta.
- Se aconseja llevar otra camiseta limpia, en caso de sudar mucho, para usarla al finalizar la clase.

Calzado:

- Obligatorio zapatillas deportivas y correcta atadura de los lazos.
- Queda prohibido el uso de cualquier tipo de tacón y elementos añadidos debajo de la lengüeta. Por el riesgo que supone para el practicante y la limitación para muchas actividades.
- Se aconseja llevar el calzado más adecuado a cada práctica deportiva, siempre que se disponga.

8.- Se utilizarán materiales variados, de carácter multifuncional y carente de peligrosidad para favorecer los aprendizajes. Y se educará en el uso correcto de los materiales y las instalaciones. También se tomarán las precauciones necesarias en la utilización de los espacios de trabajo y en la realización de actividades en contextos no habituales.

Dichas pautas orientativas responderán a la metodología establecida por el currículum, las cuales deberán de ser: **participativa, creativa y activa.**

En esta programación los métodos o estrategias propuestas son múltiples y complementarios, ya que cualquier situación de aprendizaje está sometida a un gran número de variables. Entre ellas se pueden enumerar las siguientes: la edad de los alumnos/as, la heterogeneidad del grupo-clase, los conocimientos anteriores, el grado de motivación, la experiencia y personalidad del profesorado y los recursos de que se dispone. En función de las variables apuntadas, se trabajará con un método u otro. Así intentaré llevar a la práctica variados **métodos o estilos de enseñanza**, (basados en la clasificación que M. A. Delgado Noguera realiza en 1991), en concreto, los que más se adecuan a las características pedagógicas y psicológicas de los alumnos/as de este centro. Entre ellos podemos resaltar, los estilos de enseñanza tradicionales e individualizadores, con el objetivo de adquirir mayor autonomía y hábito de trabajo, y los estilos que promueven la participación, para responder a las necesidades de grupo.

Como conclusión de este apartado hay que destacar la cita Miguel A. Delgado, (Los Estilos de Enseñanza en E.F., 1990), ningún Estilo de Enseñanza es generalizable a cualquier situación con la seguridad de que alcance los mejores resultados, sino que se utilizarán en función de cada contexto concreto del proceso E-A, y estará determinado por las características de los alumnos/as, del contenido que se está tratando, de la personalidad del profesor, etc.

La forma de presentar la asignatura a este tipo de jóvenes conlleva las siguientes orientaciones:

- Los contenidos presentados con buen humor y con propuestas divertidas, para que sean realmente significativos y vitales para ellos.
- El desarrollo de la *condición física* como principio de un trabajo de responsabilidad personal de progresión, y *el* mantenimiento de la *salud* como mejora de la calidad de vida.
- *Los deportes individuales, colectivos y de adversario* de mayor arraigo en nuestro país dentro de los medios que tiene el centro, para darles la posibilidad de relacionarse en un ambiente deportivo positivo y en unas condiciones suficientes de dominio motor y de comprensión del fenómeno deportivo en nuestra sociedad.
- *Algunas actividades deportivo-recreativas* para que estas novedades les despierten el interés y les den opciones de tiempo libre variadas mientras mejoran su habilidad motriz.
- La *expresión corporal* en concreto en el ámbito de los sistemas rítmicos favoreciendo las actividades creativas y recreativas.
- *Las actividades en el medio natural* donde pueden encontrar alternativas a las formas de vida urbanas agarradas por el asfalto.

Destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

Para terminar, debemos dar protagonismo a la **INNOVACIÓN y la CREATIVIDAD** a la hora de diseñar sesiones, proponer actividades novedosas, recursos utilizados... para sorprender al alumnado y facilitar la **motivación** hacia la materia. Del mismo modo, debemos **integrar en nuestras sesiones los diferentes planes y proyectos** existentes en nuestro centro, especial mención requiere el **PLAN LECTOR (FOMENTO DE LA LECTURA)**, ya que debemos integrar actividades de lectura en cada trimestre para fomentar el establecimiento de hábitos de lectura entre nuestros alumnos.

9. EVALUACIÓN.

9.1. CRITERIOS DE EVALUACION Y COMPETENCIAS CLAVE:

Criterios de evaluación y competencias clave 1BACHILLERATO :

1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior..
2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.
3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.
5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.
9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.
10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.

1BACH							
RELACIÓN COMPETENCIAS CLAVE CON CRITERIOS EVALUACIÓN							
CRITERIO EVALUACIÓN	CCL	CMCT	CD	CAA	CSC	SIEP	CEC
1		X		X	X	X	
2	X			X	X	X	X
3		X		X	X	X	
4		X		X		X	
5		X		X		X	
6		X			X		
7		X		X	X		
8					X	X	
9	X		X	X			
10		X		X	X	X	

9.2. CRITERIOS DE EVALUACION Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:

Dado el carácter flexible de la programación y dependiendo de las características del alumnado, sus intereses y motivaciones, y demás factores que puedan influir, exponemos los criterios de evaluación, por ciclo y/o curso, con sus respectivos estándares de aprendizaje, para que el profesorado pueda adaptarlos a su grupo-clase. **La ponderación de dichos criterios de calificación, deberá realizarse de manera equilibrada a lo largo de todo el curso, dando especial protagonismo a aquellos criterios relacionados con la salud, dada su especial relevancia en el desarrollo del alumnado.**

1BACHILLERATO. Criterios de evaluación. Estándares de aprendizaje evaluables:

1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.

1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal

individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. 3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.

4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. 5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. 5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. 5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. 5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. 5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. 6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.

9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

9.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

Siguiendo las indicaciones del Equipo Técnico de Coordinación Pedagógica del IES María Bellido de Bailen, los criterios de calificación para Educación Física serán los siguientes:

ETAPA	TAREAS COMPETENCIALES	AUTOEVALUACIÓN/ CUADERNO/ PORTFOLIO	ACTITUD/ COMPORTEAMIENTO.
BACHILLERATO	60,00%	15,00%	25,00%

Requisitos para aprobar/suspender la materia:

- Entrega por parte del alumno/a de todos los trabajos encomendados por el profesor a lo largo de cada una de las evaluaciones. Por lo tanto, en el supuesto de no entregar alguno de éstos sin causa justificada, se tendrá en cuenta en el apartado actitud/comportamiento.
- **El 20%** de faltas de asistencia sin justificar en la evaluación supondrá una penalización en el apartado de actitud/comportamiento.
- En caso de exención parcial o total de la práctica de educación física, por motivos de enfermedad, **será obligatorio presentar certificado médico** que especifique tanto la enfermedad/lesión del alumnado, como el tratamiento y limitaciones concretas a la hora de realizar actividad física. Una vez presentada dicha documentación, se le encomendarán trabajos teórico- prácticos (escritos o digitales) de los contenidos correspondientes.
- Para la puntuación de la evaluación ordinaria se realizará la media aritmética de las tres evaluaciones.
- En caso de suspender la asignatura, los alumnos realizarán la prueba extraordinaria de septiembre de aquellos contenidos no superados durante el curso académico. La corrección de las pruebas deberá realizarla el profesorado que haya impartido docencia al alumno o a la alumna y, en su defecto, asumirá la corrección el departamento correspondiente. Básicamente la prueba de septiembre consistirá en una prueba escrita y/o una prueba práctica, así como la entrega de trabajos escritos y/o en soporte digital, que evaluará si se ha alcanzado el dominio de los contenidos competenciales, procedimentales y el conocimiento y comprensión de los contenidos conceptuales mínimos acordados por el departamento.
- **ALUMNADO BILINGÜE:** En cada trimestre, **todos los alumnos tendrán que realizar diferentes actividades en inglés**, con la finalidad de evaluar la capacidad del alumnado de hablar, escribir, leer, escuchar y utilizar expresiones y vocabulario propios de la materia en **INGLÉS**. **La no realización de dichas actividades, penalizará en el apartado de actitud, no penalizando, en ningún caso, un resultado negativo en dichas pruebas de evaluación, sino que por el contrario, un resultado positivo supondría UN INCREMENTO EXTRA EN LA NOTA DE HASTA 2 PUNTOS MÁXIMO.**

A principio de curso, se entregarán a las familias a través del alumnado un documento (*VER ANEXO III*) detallando dichos criterios de calificación, debiendo devolver firmado un justificante de dicha entrega para evitar futuras reclamaciones alegando desconocimiento de los criterios de calificación.

9.4. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Nuestros instrumentos de evaluación estarán basados en la observación continuada del proceso de aprendizaje y de la maduración personal del alumnado, en relación con los objetivos de la ESO u el BACHILLERATO ,así como de las competencias clave. Para ello utilizaremos, entre otros, ,dependiendo de los contenidos a evaluar, los siguientes:

- Pruebas escritas y pruebas físicas y/o deportivas.
 - Trabajos escritos o con soporte informático.
 - Listas de control.
 - Escalas de observación.
 - Registros anecdóticos.
 - Autoevaluación/Metacognición (Al final de cada trimestre, documento recogido en el portfolio)**
 - Rúbricas o porfolios.
- Todo ello ajustado a criterios y características del alumnado.

10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

10.1. PLAN DE ACCIÓN DEL DEPARTAMENTO CON EL ALUMNADO DE CIERTA DIFICULTAD ACADÉMICA.

El Real decreto 334/1985, de 6 de marzo sobre ordenación de la Educación Especial, establece en su Artículo 2º la obligación de que, siempre que sea posible, los afectados por minusvalías físicas, psíquicas o sensoriales, o por inadaptaciones, sean escolarizados en centros ordinarios.

Consideramos que cada alumno/a inmerso en esta situación, es un caso a tratar de forma individualizada y que por tanto no podemos indicar más que una serie de orientaciones metodológicas para las sesiones de EF con el alumnado con necesidades educativas especiales.

Las actividades que pueden realizar los alumnos/as con necesidades educativas especiales son, salvo algunas excepciones, básicamente las mismas que los demás alumnos/as. Sin embargo en función de sus características, requerirán una cierta modificación tanto en metodología como en objetivos.

Los objetivos prioritarios de la EF con estos alumnos/as se centrarán, en la mayoría de los casos, en el desarrollo del esquema corporal, la lateralidad, la organización espacio-temporal, la coordinación, el equilibrio y la aptitud física así como su integración en el grupo.

10.2. ALUMNADO CON DISCAPACIDAD FÍSICA PERMANENTE (EXENTOS) O TRANSITORIA.

A cualquier alumno/a con discapacidad motora transitoria o definitiva, se le realizará su correspondiente Adaptación Curricular siempre que fuera necesario en colaboración con el departamento de orientación.

Esta situación supone una situación específica en nuestra área. Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existen los alumnos exentos totales, ya que la EF 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, y traiga consigo consecuencias negativas para ellos (falta de motivación hacia la materia, dificultades para integrarse con sus compañeros o para realizar nuevos aprendizajes) y para el profesor (falta de criterios para determinar la evolución de los alumnos, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarlas).

Alumnos con discapacidad física grave y permanente (TOTAL)

Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave (**con certificación médica**) que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Como ejemplos, podemos tener alumnos con escoliosis de gran curvatura que precisan del uso de un corsé, casos de patologías cardíacas serias o de hipertiroidismo. Éstas son algunas de las posibilidades. Sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de áreas, pero les impide realizar actividades específicas de la nuestra.

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 relacionado 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 que jueguen sus compañeros.
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones.
- Otras que consideremos en el momento y que pueden ser válidas para su desarrollo físico y/o psicológico

Los alumnos que se encuentren en esta situación deberán presentar justificación expedida por el médico o su fotocopia en su defecto, en la que aparezca reflejado tal exención debiendo constar la fecha, firma y número de colegiado del médico que le ha atendido. Además, el profesor puede solicitar su participación en aquellas tareas prácticas en las que pueda participar y no supongan riesgo alguno de agravamiento de su dolencia. En este caso, el profesor puede valorar que dicho alumno tenga que tomar nota de los contenidos teóricos que se expongan, y realizar una ficha diaria de las actividades prácticas. Además, el profesor podrá solicitar su colaboración con la clase en momentos que se precisen ayudas para la utilización de material, arbitraje, anotaciones o cualquier otra que favorezca el desarrollo de las clases.

Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos (TRANSITORIA Y/O PARCIAL)

Dentro de este grupo incluimos aquellos alumnos que sufren alguna afección que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (enfermedad de Osgood Schlater, soplo cardiaco, escoliosis, asma) o temporal (esguince de tobillo, fractura de un brazo).

Para poder participar en las sesiones de educación física, los padres/madres o tutores legales deberán firmar un documento (Anexo IV) donde se detallen las enfermedades y/o lesiones, en caso de existir, para poder realizar las adaptaciones necesarias y garantizar la seguridad del alumnado. Aquellos alumnos y alumnas que presenten algún problema de salud, deberán adjuntar certificados médicos que detallen la enfermedad y/o lesión, así como las limitaciones físicas asociadas.

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 planteados en la programación para el resto del alumnado.

Para los alumnos que padezcan una discapacidad transitoria, proponemos establecer un programa de trabajo individualizado en el que realice las actividades que sean compatibles durante el período de lesión y un programa de refuerzo que deben llevar a cabo fuera de las clases una vez recuperados.

Los alumnos que se encuentren en esta situación deberán presentar justificación expedida por el médico o su fotocopia en su defecto, en la que aparezca reflejado la enfermedad o lesión que padece, el tiempo de inactividad y los ejercicios aconsejados para su rehabilitación, debiendo constar la fecha, firma y número de colegiado del médico que le ha atendido. Además, el profesor puede solicitar su participación en aquellas tareas prácticas en las que pueda participar y no supongan riesgo alguno de agravamiento de su dolencia. Según la duración de la incapacidad, el profesor puede valorar que dicho alumno tenga que tomar nota de los contenidos teóricos que se expongan, y realizar una ficha diaria de las actividades prácticas. Además, el profesor podrá solicitar su colaboración con la clase en momentos que se precisen ayudas para la utilización de material, arbitraje, anotaciones o cualquier otra que favorezca el desarrollo de las clases.

Atendiendo a las propuestas de mejora del presente curso, debemos establecer y difundir entre toda la comunidad educativa, protocolos de actuación individualizados en caso de accidente para aquellos alumnos y alumnas con problemas de salud graves.

11. TEMAS TRANSVERSALES.

La Educación Física trabaja los distintos elementos transversales del currículo, especialmente aquellos relacionados con las habilidades sociales, la convivencia, la tolerancia y la igualdad. La educación para la convivencia y el respeto se desarrolla especialmente esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc.

La igualdad real y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos socioculturales implantados en nuestra sociedad y más en concreto en el ámbito de la actividad física-deportiva.

La educación vial se potenciará con actividades tales como el fomento de la práctica de desplazamientos activos al centro y en la vida cotidiana.

El carácter integrador del currículo requiere una cooperación efectiva de la Educación Física con otras materias, destacando por ejemplo su relación con la Biología y Geología, Lengua Castellana y Literatura, Geografía e Historia, Música, Tecnología, etc. Esta cooperación se puede realizar potenciando los aprendizajes basados en proyectos donde, desde diferentes materias de forma interdisciplinar, se trabajen núcleos temáticos de interés para el alumnado permitiendo un aprendizaje integral.

En este sentido las actividades complementarias y extraescolares tienen un protagonismo especial. La riqueza y diversidad del entorno natural de Andalucía, sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc. ofrecen el escenario ideal para su desarrollo de esta materia. Además es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales. La Educación Física debe valorar y aprovechar, a su vez, la riqueza cultural de Andalucía, como las tradiciones andaluzas, los juegos populares y los bailes propios de Andalucía, así como reconocer las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo.

Durante todo el curso y al mismo tiempo que se imparten los contenidos de cada unidad didáctica, se trabajarán determinados temas referidos a los problemas y preocupaciones de la sociedad actual, de ahí que éstos deberán impregnar la actividad docente y estar presentes en el aula de forma permanente.

La educación física, como el resto de áreas que conforman el currículo, debe contribuir al desarrollo de estos contenidos transversales, destacando los siguientes:

a) Educación para la Convivencia

Desde el área de Ed. Física se le ofrece al alumnado la posibilidad de establecer ricas y fluidas relaciones con los compañeros/as, potenciándose así la función socializadora del área, que se apoya tanto en el tipo de actividades como en el sentido que se les da a las mismas.

La idea de participación, colaboración o aportación al grupo es un elemento constante a lo largo de todo el Proyecto (respeto por los reglamentos, búsqueda de actuaciones consecuentes y respetuosas, etc.)

b) Educación para la salud

La Ed. Física tiene una responsabilidad directa en la educación para la salud desde el momento en que uno de los factores para su conservación es la práctica adecuada de la actividad física. En este sentido, un buen número de objetivos pretenden desde el simple conocimiento o experimentación de ciertas actividades físicas, hasta consolidar hábitos de práctica permanente al finalizar la etapa educativa, la mejora y conservación de la salud y, en consecuencia, de la calidad de vida de los alumnos/as. Durante todo el proyecto se pretende desarrollar la autoestima del alumnado, la valoración de la propia imagen y aceptación de la misma, etc., aspectos también fundamentales para la salud del individuo.

La salud tiene un espacio propio entre los contenidos conceptuales que se desarrollarán a lo largo de esta etapa educativa (salud y calidad de vida, factores de los que depende la salud, los riesgos y beneficios de la actividad física, el conocimiento del cuerpo y sus necesidades, los hábitos tóxicos, los errores posturales, etc.), son algunos ejemplos.

La educación de los hábitos higiénicos y alimenticios contribuyen también sin lugar a dudas a la educación para la salud.

c) Educación para la Conservación del Medio Ambiente

La toma de conciencia de los problemas que afectan al medio ambiente, son estudiados fundamentalmente, desde la perspectiva de actividades que se desarrollan en el medio natural. El bloque de contenidos “actividades en el medio natural”, desarrolla una serie de conceptos, procedimientos y actitudes directamente relacionados con las actividades físicas que se llevan a cabo en la naturaleza. Por lo tanto el conocimiento del medio y su vulnerabilidad, las técnicas adecuadas para utilizarlo y las normas para su conservación se impartirán al desarrollar estos temas.

d) Educación no sexista

Se intenta promover a través de este Proyecto una participación equitativa, de forma que todos participemos en todas las actividades, ya que en ningún momento se establecen diferencias en la práctica deportiva según el sexo.

e) Educación para el consumo.

Los aspectos socioeconómicos del fenómeno deportivo, como objeto de consumo de masas, es un contenido previsto en el Diseño Curricular del área de Ed. Física. Tratamos de promover la actividad física en los alumnos / as con independencia de las modas, no siempre beneficiosa según su momento evolutivo y de maduración. Hacemos especial hincapié en desarrollar una actitud crítica ante el bombardeo de ofertas deportivas. En cuanto a la utilización de material, deben medir la calidad y el precio en función de sus posibilidades, sin dejarse llevar por marcas concretas, no siempre adecuadas a sus necesidades.

f) Educación para la Paz

Uno de los contenidos actitudinales más aplicado en todo el desarrollo curricular del área es el de aceptación y respeto de la propia realidad (corporal y funcional), de las diferencias con los demás (de capacidad, de eficiencia motriz y morfológica) y de las normas (reglas) y resultados (en competición). Promovemos de esta manera la resolución de los conflictos de forma pacífica especialmente mediante el diálogo. Estos conflictos surgen en muchos casos de las actividades más competitivas, por lo que enlazamos con una educación para la competición sana dentro de unos límites establecidos, que no dañen los derechos de los adversarios y compañeros.

12. PLAN DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS.-

Desde el departamento de educación física, proponemos una serie de actividades complementarias y extraescolares para todos los cursos de la ESO y BACHILLERATO, intentando ser equilibrados en la oferta de actividades y ofreciendo actividades de bajo presupuesto para que todas las familias interesadas puedan participar en igualdad de condiciones.

Para la participación y realización de estas actividades por parte del alumnado, será obligatorio presentar la autorización firmada por parte del padre, la madre o el tutor legal, tal y como se recoge en el Plan de Convivencia y en el R.O.F. del centro.

Recordar que aquellos alumnos y alumnas con acumulación de 3 o más apercibimientos en un trimestre, no podrán participar en las actividades extraescolares ni complementarias propuestas para el mismo trimestre en el cual se han producido las amonestaciones y/o apercibimientos.

A continuación, se presenta un cuadrante con todas las actividades complementarias y extraescolares a realizar el presente curso escolar con el alumnado de la ESO y BACHILLERATO:

PROPUESTA ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES



CURSO	PRIMERA EVALUACIÓN	SEGUNDA EVALUACIÓN	TERCERA EVALUACIÓN
1ESO	PAINTBALL CÓRDOBA	RUTA FORTÍN DE MIGALDÍAS EN BAÑOS DE LA ENCINA	
2ESO	AVNTURA AMAZONÍA EN GRANADA		KAYAK, ORIENTACIÓN Y TIRO CON ARCO EN BAÑOS DE LA ENCINA
3ESO		SIERRA NEVADA	
4ESO	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL: CAZORLA		
1BACH			KAYAK NERJA / MASTER SERIES MADRID

PROPUESTA ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS



CURSO	PRIMERA EVALUACIÓN	SEGUNDA EVALUACIÓN	TERCERA EVALUACIÓN	
1ESO		ACROSPORT		CAMPEONATO FÚTBOL SALA CHOCOLATE CON CHURROS
2ESO		CAMPEONATO BALONCESTO / VOLEIBOL	BAILES DEL MUNDO	
3ESO			BAILES SALÓN	
4ESO	CAMPEONATO ATLETISMO COCHES LOCOS		FESTIVAL DE CORTOS	
1BACH	ENTRENAMIENTO CROSSFIT	OLIMPIADAS	CICLO DE TEATRO	

ANEXO I
DISTRIBUCIÓN ESPACIOS CURSO 2019_2020



DISTRIBUCIÓN ESPACIOS CURSO 2019/2020

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1					JUANLU 2ESOA JUAMPE 3ESOC MIGUELÁNGEL 1BACHILLER C
2					
3		MIGUELÁNGEL JUAMPE JUANLU 1BACHILLER			
4	JUANLU 2ESOA GIMNASIO MIGUELÁNGEL 1BACHILLER C ALBERTO CABRERA	JUAMPE 3ESOA GIMNASIO JUANLU 1BACHILLER E ALBERTO CABRERA			MIGUELÁNGEL JUAMPE JUANLU 1BACHILLER
5					
6				MIGUELÁNGEL 2ESOC GIMNASIO JUAMPE 3ESOB ALBERTO CABRERA	

PARA DOS COINCIDENCIAS (LUNES 3ª, MARTES 3ª Y JUEVES A 6ª)

LUNES JUANLU GIMNASIO / MIGUEL ÁNGEL ALBERTO CABRERA

MARTES JUAMPE GIMNASIO / JUANLU ALBERTO CABRERA

JUEVES MIGUEL ÁNGEL GIMNASIO / JUAMPE ALBERTO CABRERA

*EL CRITERIO SEGUIDO HA SIDO QUE LOS TRES TENEMOS DOS COINCIDENCIAS DE 2 COMPAÑEROS. EN UNA ESTAMOS EN EL GIMNASIO Y EN LA OTRA EN ALBERTO CABRERA. LOS CHICOS DE MAYOR EDAD SON LOS QUE VAN A ALBERTO CABRERA.



SEMANA	ROTACIONES 3 COINCIDENCIAS		
	MIGUEL ÁNGEL	JUANLU	JUAMPE
23 SEP	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
30 SEP	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
7 OCT	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
14 OCT	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
21 OCT	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
28 OCT	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
4 NOV	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
11 NOV	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
18 NOV	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
25 NOV	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
2 DIC	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
9 DIC	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
16 DIC	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
6 ENE	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
13 ENE	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
20 ENE	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
27 ENE	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
3 FEB	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
10 FEB	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
17 FEB	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
24 FEB	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
2 MAR	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
9 MAR	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
16 MAR	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
23 MAR	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
30 MAR	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
13 ABR	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
20 ABR	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
27 ABR	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
4 MAY	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
11 MAY	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
18 MAY	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
25 MAY	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
1 JUN	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
8 JUN	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
15 JUN	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM

ANEXO II
INVENTARIO MATERIAL DISPONIBLE EN EL DEPARTAMENTO.
CURSO 2019-20

MATERIAL	UNIDADES	MATERIAL	UNIDADES
BALONES/PELOTAS		COMBAS	2
VOLEIBOL	13	CUERDAS	12
BALONCESTO	15	COLCHONETAS	22
FÚTBOL SALA	6	COLCHONETAS GRANDES	9
FÚTBOL	2	TENIS MESA	2
BALONMANO	18	ALTAVOZ	1
MULTIJUEGOS	7	CAÑÓN/PROYECTOR	1
RUGBY	1	VALLAS	9
MEDICINALES	19	BRÚJULAS	10
BADMINTON	33	REDES	3
HOCKEY	10	CINTA MÉTRICA	3
TENIS	3	PICAS	8
SUECAS	3	BANCOS SUECOS	14
RAQUETAS BADMINTON	37	PETOS	12
STICKS HOCKEY	36	TRX	1
AROS	17	THERABAND	5
INDIAKA	8	COMBAS	5
FRISBEE	3	CONOS	8
TESTIGOS	9	JUEGO SETAS	2
JAVBALL	2		

ANEXO III
JUSTIFICANTE DE ENTREGA DE LOS CRITERIOS DE
CALIFICACIÓN A LAS FAMILIAS



1º Bachillerato

CRITERIOS DE CALIFICACION

CURSO/ CONTENIDOS	TAREAS COMPETENCIALES	AUTOEVALUACIÓN. CUADERNO .PORTFOLIO	ACTITUD. COMPORTAMIENTO
1º BACHILLERATO	60,00%	15,00%	25,00%

Requisitos para aprobar/suspender la materia:

- Entrega por parte del alumno/a de todos los trabajos encomendados por el profesor a lo largo de cada una de las evaluaciones. Por lo tanto, en el supuesto de no entregar alguno de éstos sin causa justificada, se tendrá en cuenta en el apartado de actitud/comportamiento.
- **El 20%** de faltas de asistencia sin justificar en la evaluación supondrá una penalización en el apartado de actitud/comportamiento.
- En caso de exención parcial o total de la práctica de educación física, por motivos de enfermedad, **será obligatorio presentar certificado médico** que especifique tanto la enfermedad/lesión del alumnado, como el tratamiento y limitaciones concretas a la hora de realizar actividad física. Una vez presentada dicha documentación, se le encomendarán trabajos teórico- prácticos (escritos o digitales) de los contenidos correspondientes.
- Para la puntuación de la evaluación ordinaria se realizará la media aritmética de las tres evaluaciones.
- En caso de suspender la asignatura, los alumnos realizarán la prueba extraordinaria de septiembre de aquellos contenidos no superados durante el curso académico. La corrección de las pruebas deberá realizarla el profesorado que haya impartido docencia al alumno o a la alumna y, en su defecto, asumirá la corrección el departamento correspondiente. Básicamente la prueba de septiembre consistirá en una prueba escrita y/o una prueba práctica, así como la entrega de trabajos escritos y/o en soporte digital, que evaluará si se ha alcanzado el dominio de los contenidos competenciales, procedimentales y el conocimiento y comprensión de los contenidos conceptuales mínimos acordados por el departamento.

NOMBRE Y APELLIDOS ALUMNO/A:
 CURSO/GRUPO:

Yo, Don/Doña.....,
 como madre/padre/tutor legal del alumno/a, declaro quedar informada/o de los
 criterios de calificación de Educación Física, así como de los requisitos para
 aprobar la materia en el presente curso, y para que así conste, firmo
 la presente:

Fdo: (Nombre, apellidos y DNI madre/padre/tutor legal)

En....., a de.....de 20...



1º Bachillerato BILINGÜE.

Los **criterios de calificación** para Educación Física serán los siguientes:

CURSO/ CONTENIDOS	TAREAS COMPETENCIALES	AUTOEVALUACIÓN. CUADERNO .PORTFOLIO	ACTITUD. COMPORTAMIENTO
1º BACHILLERATO BILIN	60,00%	15,00%	25,00%

Requisitos para aprobar/suspender la materia:

- Entrega por parte del alumno/a de todos los trabajos encomendados por el profesor a lo largo de cada una de las evaluaciones. Por lo tanto, en caso de no entregar alguno de éstos sin causa justificada, se tendrá en cuenta en el apartado de actitud / comportamiento.
- **El 20%** de faltas de asistencia sin justificar en la evaluación supondrá una penalización en el apartado de actitud / comportamiento.
- En caso de exención parcial o total de la práctica de educación física, por motivos de enfermedad, **será obligatorio presentar certificado médico** que especifique tanto la enfermedad/lesión del alumnado, como el tratamiento y limitaciones concretas a la hora de realizar actividad física. Una vez presentada dicha documentación, se le encomendarán trabajos teórico- prácticos (escritos o digitales) de los contenidos correspondientes.
- Para la puntuación de la evaluación ordinaria se realizará la media aritmética de las tres evaluaciones. En caso de suspender la asignatura, los alumnos realizarán la prueba extraordinaria de septiembre de aquellos contenidos no superados durante el curso académico. La corrección de las pruebas deberá realizarla el profesorado que haya impartido docencia al alumno o a la alumna y, en su defecto, asumirá la corrección el departamento correspondiente. Básicamente la prueba de septiembre consistirá en una prueba escrita y/o una prueba práctica, así como la entrega de trabajos escritos y/o en soporte digital, que evaluará si se ha alcanzado el dominio de los contenidos competenciales, procedimentales y el conocimiento y comprensión de los contenidos conceptuales mínimos acordados por el departamento.
- **ALUMNADO BILINGÜE:** En cada trimestre, **todos los alumnos tendrán que realizar diferentes actividades en inglés**, con la finalidad de evaluar la capacidad del alumnado de hablar, escribir, leer, escuchar y utilizar expresiones y vocabulario propios de la materia en **INGLÉS**. **La no realización de dichas actividades, supondrá suspender la materia en dicho trimestre, no penalizando, en ningún caso, un resultado negativo en dichas pruebas de evaluación, sino que por el contrario, un resultado positivo supondrá UN INCREMENTO EXTRA EN LA NOTA DE HASTA 2 PUNTOS MÁXIMO.**

NOMBRE Y APELLIDOS ALUMNO/A:

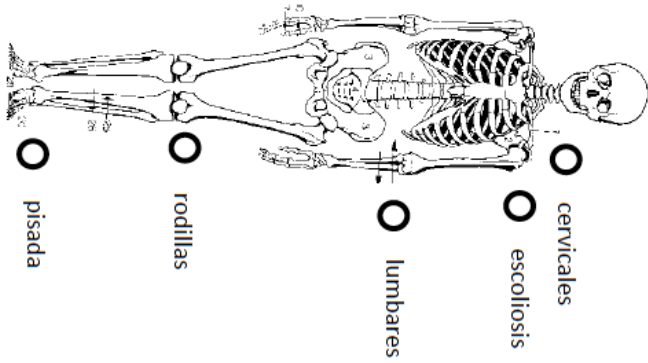
CURSO/GRUPO:

Yo, Don/Doña....., como madre/padre/tutor legal del alumno/a, declaro quedar informada/o de los criterios de calificación de Educación Física, así como de los requisitos para aprobar la materia en el presente curso, y para que así conste, firmo la presente:

Edo: (Nombre, apellidos y DNI madre/padre/tutor legal)

En....., a de.....de 20....

ANEXO IV
EVALUACIÓN INICIAL: REVISIÓN MÉDICA ENFERMEDADES Y/O LESIONES DEL ALUMNADO. AUTORIZACIÓN DE LAS FAMILIAS.



REVISIÓN MÉDICA

PESO:

ALTURA:

IMC :
(peso/altura²)

Lesiones actuales que te afecten de manera significativa a la hora de realizar actividad física:

Enfermedades que te afecten de manera significativa para realizar actividad física:

ALUMNADO ESO

Nombre y firma del padre y/o la madre del alumno



Juan Pedro Padilla Perales
DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA 2019_2020