

PROGRAMACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES SIERRA DE GUADARRAMA

CURSO 2008 – 2009

1º ESO

Componentes del departamento:

Begoña Vives Manero
Isabel Cianca Aguilar
M^a Paz De Caria
José Rus Rufino

ÍNDICE

	Página
1.OBJETIVOS	4
2.CONTENIDOS	5
3.TEMPORALIZACIÓN	7
4.METODOLOGÍA DIDÁCTICA	7
5.MATERIALES, TEXTOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS	9
6.CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS	9
7.CRITERIOS DE EVALUACIÓN	11
8.PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN QUE SE VAYAN A UTILIZAR	12
9.CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	12
10.PROCEDIMIENTO DE RECUPERACION DE EVALUACIONES PENDIENTES	14
11.PROCEDIMIENTO Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA LOS ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES	14
12.PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN PARA LOS ALUMNOS QUE PIERDAN EL DERECHO A LA EVALUACIÓN CONTINUA.	14
13.PRUEBAS EXTRAORDINARIAS DE SEPTIEMBRE	14
14.PROCEDIMIENTO PARA QUE EL ALUMNADO Y, EN SU CASO,SUS FAMILIAS,CONOZCAN LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN	15
15.MEDIDAS ORDINARIAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	15
16.ADAPTACIONES CURRICULARES PARA LOS ALUMNOS CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO	21
17. ACTIVIDADES PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA	23

1. OBJETIVOS

1. Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficiencia, en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad educativa.
2. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que presenta la práctica habitual y sistemática de la actividad física a lo largo de la vida, en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud, individual y colectiva.
3. Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación personal.
4. Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno y a su variabilidad.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6. Conocer el cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica y consecuente frente a las actividades dirigidas a la mejora de la condición física, la salud y la calidad de vida, haciendo un tratamiento diferenciado de cada capacidad.
7. Reconocer, valorar y utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa, diseñando y practicando actividades rítmicas con y sin una base musical adecuada.
8. Reconocer el medio natural como espacio idóneo para la actividad física, y discriminar aquellas prácticas que pueden causarle cualquier tipo de deterioro.
9. Recuperar y comprender el valor cultural de los juegos y deportes populares y recreativos, como elementos característicos de nuestra cultura que hace falta preservar, practicarlos con independencia del nivel de habilidad personal y colaborar con la organización de campeonatos y actividades de divulgación.
10. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.

11. Conocer las posibilidades que el entorno ofrece (espacios, equipamientos e instalaciones) para la práctica de actividad física deportiva.
12. Conocer y utilizar técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas durante la actividad cotidiana y/o en la práctica de actividades físicas deportivas.
13. Conocer y practicar actividades y modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.

2. CONTENIDOS

BLOQUE I: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

1. El calentamiento. Concepto. Fases.
2. Condición física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Efectos de la actividad física sobre el organismo y la salud: beneficios y riesgos.
3. Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
4. Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
5. Práctica de resistencia aeróbica, de fuerza general, flexibilidad y velocidad.
6. Práctica de ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales en situaciones de sentado y en el levantamiento y transporte de cargas.
7. Relajación muscular progresiva que permita la distinción entre estados de tensión y relajación muscular contribuyendo al bienestar y la paz con los demás y con uno mismo.
8. Valoración del calentamiento general como medio de prevención de lesiones en cualquier actividad física.
9. Discriminación y valoración de hábitos y conductas positivas de las negativas (sedentarismo, drogodependencias, etc).

BLOQUE II: JUEGOS Y DEPORTES. CUALIDADES MOTRICES PERSONALES

1. El aprendizaje motor.
2. El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad.
3. Clasificación de los juegos deportivos: convencionales, tradicionales y recreativos.
4. Justificación de la necesidad de reglas y normas en la práctica de juegos y deportes.
5. Habilidades básicas gimnásticas globales: saltos, equilibrios, ejercicios de escalada, etc.
6. Práctica de juegos reglados y adaptados, convencionales y modificados, populares y tradicionales, que faciliten el aprendizaje de los fundamentos

- técnicos/tácticos y las estrategias que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos-tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes individuales, de adversario y colectivos.
6. Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto, voleibol, minihockey.
 7. Participación activa en los diferentes juegos y otras actividades deportivas.
 8. Descubrimiento vivencial y crítico de la necesidad y el sentido de las normas para configurar los juegos.
 9. Valoración de la importancia del desarrollo personal y disposición favorable al aprendizaje en este ámbito.
 10. Aceptación del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás.
 11. Aceptación y valoración de las normas.

BLOQUE III: EXPRESIÓN CORPORAL

1. El cuerpo como instrumento de expresión y comunicación.
2. El tiempo y el ritmo.
3. Práctica de actividades expresivas encaminadas a conseguir la dinámica del grupo.
4. Experimentación de actividades tendentes a romper los bloqueos y las inhibiciones personales.
5. Experimentación de actividades dirigidas en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.
6. Práctica de actividades de bienestar en que se ejecuta el movimiento al ritmo de la respiración.
7. Práctica de juegos y danzas como medio para interiorizar las bases del ritmo y del baile (danzas populares, tradicionales, etc).
8. Disposición favorable a la desinhibición.
9. Valoración del ritmo como un elemento presente en todas las acciones que realizamos.

BLOQUE IV. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

1. Posibilidades que ofrece nuestro medio natural para llevar a cabo actividades físico deportivas: tierra, aire, agua.
2. Adquisición de técnicas básicas de manipulación de elementos en el medio natural.
3. identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido por el centro y sus alrededores, previamente marcado.
4. Búsqueda de espacios próximos para realizar actividades en la naturaleza.
5. Actividades sencillas de orientación.
6. Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.

3. TEMPORALIZACIÓN

Unidades Didácticas: Condición física, Baloncesto, Actividades en el medio natural, Habilidades gimnásticas, Actividades recreativas, Expresión corporal, Voleibol.

PRIMERA EVALUACIÓN	SEGUNDA EVALUACIÓN	TERCERA EVALUACIÓN
Condición física	Habilidades gimnásticas	Expresión corporal
Baloncesto	Actividades recreativas: minihockey y malabares	Voleibol
Actividades en la naturaleza		

4. METODOLOGÍA DIDÁCTICA

La educación física requiere una metodología fundamentalmente activa, no solo implicando el activismo motor, sino haciendo que el proceso enseñanza-aprendizaje fomente la reflexión y el análisis del alumno/a acerca de los objetivos planteados y le dé la oportunidad de ejercitar su responsabilidad mediante la toma de decisiones. Con esta metodología activa pretendemos que el alumno se conozca mejor y movilice sus capacidades de percepción, decisión y ejecución.

Se pretende facilitar al alumno/a una visión integradora de la asignatura a través de actividades y enfoques multidisciplinares, tomando siempre como punto de partida la realidad del individuo. Las tareas deben tener un pleno significado para el alumno/a, tanto para su estructura cognitivo- motriz como para sus propios intereses y motivaciones.

El origen social, el sexo, las experiencias motrices previas condicionan de forma evidente el grado de motivación de los alumnos y, por eso, habrá que tener en cuenta el mayor número de posibilidades, considerando que lo importante es atender a los fines educativos y no a las técnicas o medios que se utilicen.

La labor pedagógica de este departamento se realizará respetando los siguientes principios:

Principios metodológicos inherentes al alumno

1. Principio de Actividad: el alumno es protagonista activo de su propio aprendizaje.
2. Principio de Progresión: los aprendizajes deben ser útiles y en progresión consecuente.

3. Principio de Funcionalidad: el aprendizaje no sólo debe ser útil, sino que debe ser base de otros posteriores.
4. Principio de Adaptación: toda actuación docente debe adaptarse a alumnos/as con características particulares, con concreciones curriculares.
5. Principio de Diversidad-Opcionalidad: el alumno es tenido en cuenta en su diversidad, aportando la opcionalidad, que supone desarrollar idénticas capacidades puestas en los objetivos, siguiendo planteamientos diferentes de contenidos.
6. Principio de Evaluación Individualizada: lo que permite fijar metas a alcanzar por cada alumno, partiendo de criterios derivados de su estado inicial.
7. Principio de autoevaluación y Coeducación: por los cuales el alumno puede y debe participar, con una implicación autónoma y responsable, en su propia evaluación.

Principios metodológicos inherentes al profesor

1. Principio de ayuda: el profesor debe ser el agente que posibilite el cambio educativo en el alumno, facilitando los aprendizajes y proporcionando oportunidades para poner en práctica lo aprendido.
2. Principio de Interrelación: los contenidos deben presentarse de forma interrelacionada (en una misma área o en otras áreas distintas).
3. Principio de Practicidad: el planteamiento didáctico (proyecto y programación) debe plantearse con un enfoque eminentemente práctico.
4. Principio de Adaptación: material, metodología y actividades deben adaptarse a las características particulares de los alumnos/as.
5. Principio de Diversidad- Opcionalidad: el profesor debe atender a la diversidad del alumnado y a la opcionalidad en el planteamiento de los contenidos.
6. Principio de Trabajo interdisciplinar: el equipo docente se configura como grupo de trabajo educativo en toda propuesta curricular. La fórmula de trabajo en equipo es válida, necesaria y obligada.
7. Principio de Evaluación: la evaluación debe ser continua y personalizada. Debe evaluarse:
 - El Aprendizaje.
 - El Proceso de enseñanza.
 - La programación.
 - La Intervención del profesor.

Los métodos de enseñanza que se utilicen dependerán básicamente del tipo de tarea que queramos enseñar:

- Método de instrucción directa: para los trabajos de condición física y el aprendizaje de gestos deportivos. En función del contenido y la disposición del alumnado emplearemos los siguientes estilos: mando directo, asignación de tareas, grupos de nivel, enseñanza recíproca, microenseñanza.

- Métodos de enseñanza mediante la búsqueda: para aquellas tareas en las que el objetivo primordial no sea el aumento del rendimiento ni la perfecta ejecución, sino que el alumno indague las distintas soluciones al problema planteado. Se persigue una racionalización e intelectualización en el proceso de aprendizaje. El alumno se ve obligado a crear, investigar, comparar, tomar decisiones. Utilizaremos: descubrimiento guiado, resolución de problemas.

5. MATERIALES, TEXTOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS

El material teórico necesario para examinarse en las pruebas teóricas será proporcionado por el profesor/a y los contenidos son básicos para comprender la práctica de la asignatura.

6. CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

Competencia en comunicación lingüística. La materia de Educación Física se centra en favorecer la expresión de pensamientos, emociones, vivencias y opiniones a través del diálogo. En las sesiones prácticas se invita a la convivencia y cooperación con actividades grupales. Asimismo se fomenta la lectura con las actividades que aparecen en el apartado 16. También se cuida la expresión escrita en los controles y ejercicios propuestos respetando los criterios ortográficos del centro.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. En este apartado es fundamental el conocimiento del funcionamiento del propio cuerpo que se trata en el bloque de Condición Física y salud. Otros temas importantes son afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la práctica de actividades físicas para favorecer el desarrollo personal y social. En la unidad didáctica de condición física se tratarán de forma teórica y práctica los siguientes temas relacionados con esta competencia:

- El calentamiento. Concepto. Fases.
- Condición física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Efectos de la actividad física sobre el organismo y la salud: beneficios y riesgos.
- Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
- Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Práctica de resistencia aeróbica, de fuerza general, flexibilidad y velocidad.
- Práctica de ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales en situaciones de sentado y en el levantamiento y transporte de cargas.
- Relajación muscular progresiva que permita la distinción entre estados de tensión y relajación muscular contribuyendo al bienestar y la paz con los demás y con uno mismo.
- Valoración del calentamiento general como medio de prevención de lesiones en cualquier actividad física.

- Discriminación y valoración de hábitos y conductas positivas de las negativas (sedentarismo, drogodependencias).

Como parte de esta competencia básica es también el cuidado del medio ambiente que se tratará en el bloque de Actividades en el Medio Natural: conocer las posibilidades que ofrece nuestro medio natural para llevar a cabo actividades físico deportivas: tierra, aire, agua. Adquirir técnicas básicas de manipulación de elementos en el medio natural. Identificar señales de rastreo y realización de un recorrido por el centro y sus alrededores, previamente marcado. Buscar espacios próximos para realizar actividades en la naturaleza. Aceptar y respetar las normas para la conservación y mejora del medio natural

Tratamiento de la información y competencia digital. En Educación Física contribuimos en el fomento de esta competencia invitando a los alumnos a la búsqueda de información para sus trabajos utilizando diferentes medios de información y a la selección y tratamiento de la información obtenida.

Competencia social y ciudadana. Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, cooperación y solidaridad entre personas y grupos. En todas las sesiones de Educación Física se da mucha importancia a la participación individual y grupal. En esta asignatura se educa en el respeto y la tolerancia hacia los demás mediante el planteamiento de juegos y actividades de colaboración, cooperación y trabajo en equipo. No se deja que los alumnos valoren las actividades como algo propio de chicas o chicos sino que se fomentan las actividades coeducativos y muy variadas en las que ambos sexos tengan las mismas oportunidades. Asimismo, a lo largo del curso, se plantean actividades a trabajar en grupos con una puesta en común y un trabajo final creativo a valorar. La asignatura de Educación Física es un espacio de convivencia e integración de las diferentes culturas. Es, por tanto, un marco muy adecuado para el fomento de valores comunes y de preparación para el ejercicio de una ciudadanía democrática.

Competencia cultural y artística. En nuestra asignatura contribuimos a apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación. Se utiliza el cuerpo como instrumento de expresión y comunicación y el trabajo de sus posibilidades expresivas. Se respeta el trabajo de cada alumno y favorece la desinhibición personal. Se utiliza el tiempo y el espacio y sus posibilidades expresivas, se experimentan actividades dirigidas en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos. Se practican juegos y danzas como medio para interiorizar las bases del ritmo y del baile (danzas populares, tradicionales) y se insiste en la valoración del ritmo como un elemento presente en todas las acciones que realizamos. Los alumnos prepararán coreografías inventadas por grupos siguiendo las indicaciones del profesor. Cada grupo adecuará la dificultad de ejecución a su capacidad, dándoles libertad y responsabilidad en el trabajo.

Competencia para aprender a aprender. Fomento de habilidades para iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de seguir aprendiendo de manera cada vez más eficaz y autónoma. Las dimensiones fundamentales trabajadas son dos. La primera es la adquisición de la conciencia de las propias capacidades, especialmente las físicas y emocionales. En la unidad didáctica de expresión corporal se realizarán actividades de autoconocimiento personal, mejora de la autoestima, autoconcepto ajustado, resolución de conflictos, conocimiento y expresión de emociones, lenguaje corporal, aceptación y respeto de los demás, mejora de la convivencia con dinámica de grupos. En la unidad didáctica de condición física los alumnos conocen las cualidades físicas básicas, sus potencialidades y carencias y la forma de trabajar cada una de ellas. La segunda dimensión es adquirir un sentimiento de competencia personal, aumentando la motivación, confianza en uno mismo y el gusto por aprender. El desarrollo y consolidación de hábitos de disciplina, esfuerzo, trabajo individual y en grupo como medio de desarrollo personal, se realiza a diario. Se valora el esfuerzo personal teniendo en cuenta las diferencias individuales. También se ayuda a conocer las características personales y las posibilidades de mejora.

Autonomía e iniciativa personal. Esta competencia debería considerarse común a todas las asignaturas. La adquisición de la conciencia y aplicación de un conjunto de valores y actitudes personales interrelacionados (responsabilidad, perseverancia, conocimiento de sí mismo y autoestima, creatividad, autocrítica, control emocional, capacidad de elegir, aprender de los errores...) se trabaja a lo largo de todos los cursos y en todas las sesiones no de manera específica.

7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.
2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.
3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajada durante el curso respecto a su nivel inicial.
4. Mejora la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.
5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.
6. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de los grupos.
7. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.

8.PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN QUE SE VAYAN A UTILIZAR

- 1.Realización de trabajos.
- 2.Se realizarán las pruebas de valoración de la condición física evaluables según los baremos establecidos en el centro.
- 3.Se controlará la participación, actitud y colaboración por medio de la hoja de observación diaria.
- 4.Se aplicarán pruebas orales y/o escritas sobre los contenidos conceptuales desarrollados en cada unidad.
- 5.Se realizará una prueba práctica individual para comprobar si el alumno o alumna sabe realizar progresiones secuenciadas de volteretas, un equilibrio de brazos y un salto en un aparato.
- 6.Se aplicaran pruebas motrices que pongan de manifiesto el aprendizaje y mejora de las habilidades específicas que han realizado los alumnos/as de los diferentes deportes:Voleibol,Baloncesto,Mini Hockey,Malabares.

9. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

1. La calificación en la asignatura de Educación Física saldrá de los siguientes porcentajes:

ACTITUD	TEORÍA	PRÁCTICA
30%	30%	40%

2. Para poder realizar la media de los tres apartados anteriores es preciso obtener al menos, un 2,5 en cada uno de ellos.

ACTITUD

1. La asistencia a clase se considera imprescindible para la consecución de los objetivos previstos, por lo que la ausencia sin justificación en tres sesiones, se considera suficiente para no superar la evaluación. En caso de no asistir a alguna prueba, tanto teórica como práctica, se solicitará realizarla presentando un justificante médico, si es por enfermedad o del organismo correspondiente si es por gestión ineludible.
2. Se realizará un trabajo teórico de recuperación por los siguientes motivos:
 - ✓ No realizar la práctica por lesión o enfermedad en 6 sesiones de forma consecutiva.
 - ✓ No realizar la práctica por lesión o enfermedad en 6 sesiones de forma no consecutiva.
3. A las clases se deberá asistir provisto de ropa deportiva, así como de calzado deportivo. La asistencia a clase sin el material adecuado restará un

punto en la calificación de actitud. No se permitirá al alumno la práctica y deberá presentar al final de la sesión la descripción de la clase por escrito.

4. El calzado deportivo irá siempre correctamente atado.
5. Se evitará llevar pulseras, collares pendientes largos y otros accesorios con los que podamos dañarnos o hacerlo a nuestros compañeros. De igual forma todos los alumnos con pelo largo deberán llevarlo recogido durante la actividad.
6. Por motivos de higiene no se podrá entrar al gimnasio con comida.
7. Para evitar posibles accidentes, nunca se podrá asistir a la clase con chicle.
8. Al finalizar la clase, los alumnos deberán cambiarse al menos, la camiseta. Esta norma puntuará de forma positiva en el apartado de actitud.
9. El incumplimiento de algunas normas de comportamiento (chicle, falta de material deportivo, zapatillas sin abrochar...) será motivo de apercibimiento.

TEORÍA

Se evaluará este apartado mediante:

- ✓ Controles escritos y orales. Sólo se realizarán fuera de la fecha prevista para toda la clase, si se justifica debidamente la falta.
- ✓ Trabajos. Los trabajos deberán presentarse en la fecha solicitada y deberán cumplir el siguiente formato: portada (nombre, apellidos y título del tema), índice, desarrollo del tema y bibliografía. Aquellos trabajos copiados literalmente de una fuente no se considerarán presentados.

PRÁCTICA

1. Se evaluarán:
 - ✓ Las cualidades físicas mediante test de acondicionamiento físico aplicando los baremos establecidos con datos de resultados de alumnos y alumnas de este centro.
 - ✓ Las cualidades motrices mediante pruebas prácticas concretas de la actividad trabajada y métodos de observación en la clase por parte del profesor o profesora.
2. En caso de que se falte a una prueba práctica y se justifique adecuadamente, se llevará a cabo con otro grupo o bien, si esto no es posible, se utilizará la hora del recreo previo acuerdo con el profesor/a.

ALUMNOS/AS EXENTOS

Los alumnos y alumnas exentos de la práctica en Educación Física deben cumplir las mismas normas de asistencia y justificación de faltas que sus compañeros.

Deberán acreditar su exención mediante informe médico cuyo modelo solicitarán al profesor o profesora. Las exenciones temporales se justificarán de igual forma. Estos alumnos/as presentarán al menos 15 días antes de cada evaluación un trabajo a concretar con el profesor/a. La evaluación de exentos de práctica se llevará a cabo a través de:

- ✓ Trabajos especiales propuestos por el profesor/a.
- ✓ Colaboraciones en clase.
- ✓ Apoyos a compañeros que realizan la práctica.
- ✓ Diario de clase.
- ✓ Exámenes teóricos.

Diario de clase. Deberá recoger de cada sesión:

- ✓ Fecha de la sesión.
- ✓ Contenidos trabajados.
- ✓ Enumeración y descripción de los ejercicios realizados.
- ✓ Contenido teóricos, técnicos,... Lo que se ha aprendido en la sesión.
- ✓ Ejercicio que ha resultado más complicado y explicación de por qué.

10. SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES

1. La recuperación de la teoría se hará a lo largo del trimestre siguiente. Se realizará un examen final para el alumnado que no haya superado la materia por evaluaciones.
2. Para la recuperación de la práctica se tendrá en cuenta el progreso tanto en cualidades físicas como en cualidades motrices a lo largo del curso. Para superar el curso se deberán haber realizado todas las pruebas propuestas.

11.PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA LOS ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES

No existen materias pendientes de primaria.

12.PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN PARA LOS ALUMNOS QUE PIERDAN EL DERECHO A EVALUACIÓN CONTINUA

Solo aplicable a bachillerato.

13. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS DE SEPTIEMBRE

Todos los alumnos suspensos en junio tendrán que presentarse a la prueba extraordinaria de septiembre. Cada alumno, al finalizar el curso, recibirá información sobre el apartado o los apartados que deberá recuperar: trabajo, control teórico o prueba práctica.

El trabajo a presentar lo indicará el profesor de la asignatura.

El control teórico consistirá en preguntas cortas de los conceptos principales de la materia.

La prueba práctica a realizar incluirá tests de condición física y controles de los deportes practicados en el correspondiente curso.

14. PROCEDIMIENTOS PARA QUE EL ALUMNADO Y, EN SU CASO, SUS FAMILIAS, CONOZCAN LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y DE CALIFICACIÓN.

Entrega de una hoja con los criterios de evaluación y calificación a cada alumno al inicio de curso que deberán firmar las familias y conservar como primera hoja del cuaderno durante todo el curso.

15. MEDIDAS ORDINARIAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

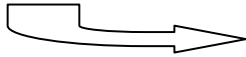
Resulta evidente que cada alumno tiene características diferentes en cuanto a ritmos de aprendizaje, intereses, necesidades, capacidades, desarrollo biológico, experiencia anterior...

El departamento siguiendo la programación, se adaptará a las dificultades de aprendizaje que vayan surgiendo, atendiendo así los posibles problemas de progreso. La programación debe concebirse de forma abierta y flexible, adaptada a las características de cada grupo y de cada sujeto intentando que la mayoría de los alumnos/as alcance los mínimos de cada curso.

En Educación Física nos encontramos con grupos muy heterogéneos tanto en las capacidades o habilidades adquiridas como en los ritmos de aprendizaje. Esto supone una gran dificultad para trabajar y conseguir objetivos, especialmente en grupos numerosos. Una buena solución sería tener grupos más reducidos o desdobles pero esto por ahora no se contempla por lo que intentaremos utilizar los siguientes recursos:

Establecimiento de distintos niveles de profundización de los contenidos

√ SÍ NO





Grupos de nivel: organizar dentro de un mismo grupo de clase diferentes niveles dependiendo de la capacidad física de cada participante. Requiere mucho esfuerzo en la organización y preparación de las clases y no siempre puede realizarse porque los alumnos no colaboran en el desarrollo de las sesiones. El alumno debe acostumbrarse a trabajar sin la supervisión continua del profesor.

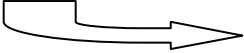
En el trabajo práctico se alterna la distribución del alumnado con niveles homogéneos y en otras ocasiones heterogéneos. En el primer caso se pretende alcanzar mayores niveles de profundización y mayor motivación por los logros. En el segundo, permitir la transmisión de aprendizaje entre iguales y aceptar las diferencias dentro del grupo.

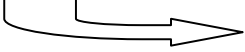
Se adaptan los contenidos a las necesidades educativas del grupo, especialmente en el trabajo práctico.


Se plantean algunas actividades que permiten al alumnado autonomía tanto en la elección de los contenidos a presentar como en la organización del trabajo del grupo.

Se establecen diferentes niveles de profundización de los contenidos según las capacidades de los alumnos.

<p>Selección de recursos y estrategias metodológicas</p> <p>√ SÍ <input type="checkbox"/> NO</p> 	<p><u>Atención individualizada</u> según las necesidades de aprendizaje y de seguridad, con metodologías que permiten centrarse al profesor en una actividad concreta mientras los demás realizan autónomamente su trabajo.</p> <p>Selección de <u>metodologías diferentes</u> según el carácter de la actividad y de los objetivos.</p> <p><u>Asignación de tareas</u>: cada participante tendrá una ficha de ejercicios a practicar graduados en dificultad e irá avanzando en la ejecución según vaya progresando. Se plantean actividades de diferente dificultad para lograr progresiones adaptadas a los distintos niveles del alumnado. Incluso el alumnado decide cuando pasa de una a otra.</p> <p><u>Microenseñanza</u>: se formarán grupos reducidos heterogéneos con un alumno-tutor que posea un nivel de conocimientos en la materia superior al del resto. Se explicarán las tareas a todos juntos pero en cada subgrupo después intervendrá el correspondiente alumno colaborador.</p> <p><u>Estrategias motivadoras</u>: refuerzo positivo y reconocimiento del esfuerzo.</p> <p><u>Agrupamientos cooperativos</u>.</p>
<p>Adaptación de materiales curriculares</p> <p>√ SÍ <input type="checkbox"/> NO</p> 	<p><u>Adaptación de contenidos para ACNEEs</u>. Se estudiará cada caso individualizado y se hará un tratamiento adaptado a las dificultades de cada uno.</p> <p>Elaboración de <u>materiales teóricos adaptados</u> a los alumnos con bajo dominio de la lengua castellana (contenidos teóricos mínimos y basados en reconocimiento de terminología básica específica de la materia, utilización de imágenes asociadas a contenidos).</p> <p>Utilización <u>materiales diferentes</u> para los alumnos con dificultades motóricas.</p> <p>Utilización de <u>materiales no convencionales</u> que facilitan la consecución de objetivos (materiales más ligeros, más manejables, que dan más seguridad, etc)</p> <p><u>Adaptación de juegos y deportes</u> a las características de los alumnos y de las instalaciones deportivas disponibles.</p>

<p>Diversificación de estrategias, actividades e instrumentos de evaluación de los aprendizajes</p> <p>√ SI</p> 	<p>Se adapta la evaluación especialmente en los apartados práctico y teórico teniendo en cuenta el nivel de partida del alumno.</p> <p>En algunos casos se centra la evaluación en objetivos actitudinales: interés, esfuerzo personal, colaboración, atención, trabajo en clase.</p> <p>Se modifican las pruebas escritas para alumnos con dificultades en la lengua castellana y con problemas de aprendizaje.</p> <p>Se ofrecen diferentes opciones de ejercicios prácticos de evaluación cuando los ejercicios trabajados lo permitan.</p>
--	--

<p>Actividades de recuperación</p> <p>√ SI <input type="checkbox"/> NO</p> 	<p>Asignatura de: Educación Física PENDIENTES</p> <p>Grupo/s: de 2º a 4º ESO y bachillerato</p> <p>Nº de alumnos implicados:</p> <p>Temporalización: A lo largo de los tres trimestres</p> <p>Objetivo que se persigue: Superar los objetivos mínimos del curso anterior</p> <p>Metodología: Realización de trabajos teóricos con temas correspondientes al programa del curso a superar. Superar los objetivos prácticos del curso presente.</p> <p>Seguimiento y evaluación: Seguimiento por parte del profesor del curso actual. Se evalúa la práctica con evaluación continua y la teoría con la calificación de los trabajos presentados.</p>
---	---

<p>Actividades de recuperación</p> <p>√ SÍ <input type="checkbox"/> NO</p> 	<p>Asignatura de: Educación Física</p> <p>Grupo/s: Todos</p> <p>Nº de alumnos implicados: Los que no superen los objetivos mínimos</p> <p>Temporalización: Trimestral en la teoría y a final de curso en la práctica</p> <p>Objetivo que se persigue: Que todos los alumnos consigan los objetivos mínimos</p> <p>Metodología: Repaso de conceptos básicos, recuperación del cuaderno. En la práctica se les invita a trabajar autónomamente las cualidades físicas en horario no lectivo y se les ofrecen prácticas habilidades motrices concretas en recreos.</p> <p>Seguimiento y evaluación: trimestral. Pruebas prácticas y escritas y presentación del cuaderno.</p>
<p>OTRAS MEDIDAS</p>	
<p>Ligas en los recreos</p>	<p>Nº de alumnos implicados: todos los que lo deseen</p> <p>Nivel/es: De 1º ESO a Bachillerato y profesorado</p> <p>Temporalización: Todo el curso</p> <p>Breve descripción de los objetivos y contenidos: Integración de alumnado de diferentes nacionalidades. Reforzar el sentimiento de grupo de clase. Crear el marco para poner en práctica contenidos tácticos y técnicos aprendidos en clase. Reforzar el trabajo de equipo.</p> <p>Metodología: Se va variando el deporte a lo largo del curso. Los equipos se hacen en cada grupo clase y en categoría mixta. Se les ofrece la posibilidad de arbitrar pero no se les obliga a presentar árbitros. Se organiza en formato de liga para que jueguen todos con todos en un mismo nivel.</p> <p>Seguimiento y evaluación: La organización corre a cargo del departamento, se les notifica fechas y resultados de los partidos mediante carteles en el gimnasio.</p>
<p>Préstamo de balones en el</p>	<p>Nº de alumnos implicados: variable</p>

<p>recreo</p>	<p>Nivel/es: Todos</p> <p>Temporalización: Todo el curso</p> <p>Breve descripción de los objetivos y contenidos: Se pretende la participación y responsabilidad del alumnado en la utilización de recursos e instalaciones del centro</p> <p>Metodología: Dos alumnos prestan balones durante los cinco primeros minutos del recreo y los recogen al finalizar este. Deben presentar un carné que queda custodiado hasta que devuelvan el balón.</p> <p>Seguimiento y evaluación: La llave se la da el conserje, los posibles conflictos se coordinan desde el departamento de Educación Física.</p>
<p>Club de montaña</p>	<p>Nº de alumnos implicados: todos los que lo deseen.</p> <p>Nivel/ es: todos</p> <p>Temporalización: todo el curso.</p> <p>Breve descripción de los objetivos y contenidos: Fomentar la participación de todos los alumnos en actividades desarrolladas en el medio natural y la convivencia.</p> <p>Metodología: realización de una excursión mensual en el fin de semana.</p> <p>Seguimiento y evaluación: El profesor José Rus es el coordinador y responsable del club.</p>
<p>Campeonatos escolares</p>	<p>Nº de alumnos implicados: todos los que lo deseen.</p> <p>Nivel/es: todos</p> <p>Temporalización: todo el curso.</p> <p>Breve descripción de los objetivos y contenidos: Fomentar la práctica de actividades deportivas en horario de tarde en el instituto.</p> <p>Metodología: Los alumnos asisten martes y jueves por las tardes para practicar judo y bádminton.</p> <p>Seguimiento y evaluación: Hay un profesor coordinador, Antonio Rubio, que se encarga de inscribir a los alumnos y realizar el seguimiento de la actividad.</p>

16. ADAPTACIONES CURRICULARES PARA LOS ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS Y ALUMNOS CON DIFICULTADES DE APRENDIZAJE

El departamento de Educación Física contempla diferentes casos en los que deberá realizar adaptaciones curriculares significativas:

A) Alumnos que no dominan el idioma. Los alumnos inmigrantes se incorporan a esta asignatura desde los primeros días. Se intenta que el chico se integre a su grupo de referencia, aprenda el idioma y realice la práctica por imitación. En cuanto a los contenidos teóricos, se irán incorporando según vaya progresando el alumno en la comprensión del idioma. Se simplificarán los conceptos e incluirán fichas específicas de vocabulario y muchas imágenes asociadas a conceptos básicos.

B) Alumnos con necesidades educativas especiales por discapacidad física. Se atenderá a la problemática específica de cada alumno y se trabajará en colaboración con la fisioterapeuta del centro. En algunos casos la adaptación no es significativa al no modificar objetivos de área.

C) Alumnos con necesidades educativas especiales por discapacidad psíquicas. Se atenderá cada caso individualizado atendiendo a sus dificultades de aprendizaje. Los contenidos teóricos podrán modificarse, simplificarse o ser sustituidos por otro tipo de trabajo.

17. DESARROLLO DE COMPETENCIAS BÁSICAS

Competencia en comunicación lingüística. La materia de Educación Física se centra en favorecer la expresión de pensamientos, emociones, vivencias y opiniones a través del diálogo. En las sesiones prácticas se invita a la convivencia y cooperación con actividades grupales. Asimismo se fomenta la lectura con las actividades que aparecen en el apartado 16. También se cuida la expresión escrita en los controles y ejercicios propuestos respetando los criterios ortográficos del centro.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. En este apartado es fundamental el conocimiento del funcionamiento del propio cuerpo que se trata en el bloque de Condición Física y salud. Otros temas importantes son afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la práctica de actividades físicas para favorecer el desarrollo personal y social. En la unidad didáctica de condición física se tratarán de forma teórica y práctica los siguientes temas relacionados con esta competencia:

- El calentamiento. Concepto. Fases.
- Condición física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Efectos de la actividad física sobre el organismo y la salud: beneficios y riesgos.
- Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
- Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas relacionadas con la salud.

- Práctica de resistencia aeróbica, de fuerza general, flexibilidad y velocidad.
- Práctica de ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales en situaciones de sentado y en el levantamiento y transporte de cargas.
- Relajación muscular progresiva que permita la distinción entre estados de tensión y relajación muscular contribuyendo al bienestar y la paz con los demás y con uno mismo.
- Valoración del calentamiento general como medio de prevención de lesiones en cualquier actividad física.
- Discriminación y valoración de hábitos y conductas positivas de las negativas (sedentarismo, drogodependencias).

Como parte de esta competencia básica es también el cuidado del medio ambiente que se tratará en el bloque de Actividades en el Medio Natural: conocer las posibilidades que ofrece nuestro medio natural para llevar a cabo actividades físico deportivas: tierra, aire, agua. Adquirir técnicas básicas de manipulación de elementos en el medio natural. Identificar señales de rastreo y realización de un recorrido por el centro y sus alrededores, previamente marcado. Buscar espacios próximos para realizar actividades en la naturaleza. Aceptar y respetar las normas para la conservación y mejora del medio natural

Tratamiento de la información y competencia digital. En Educación Física contribuimos en el fomento de esta competencia invitando a los alumnos a la búsqueda de información para sus trabajos utilizando diferentes medios de información y a la selección y tratamiento de la información obtenida.

Competencia social y ciudadana. Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, cooperación y solidaridad entre personas y grupos. En todas las sesiones de Educación Física se da mucha importancia a la participación individual y grupal. En esta asignatura se educa en el respeto y la tolerancia hacia los demás mediante el planteamiento de juegos y actividades de colaboración, cooperación y trabajo en equipo. No se deja que los alumnos valoren las actividades como algo propio de chicas o chicos sino que se fomentan las actividades coeducativos y muy variadas en las que ambos sexos tengan las mismas oportunidades. Asimismo, a lo largo del curso, se plantean actividades a trabajar en grupos con una puesta en común y un trabajo final creativo a valorar. La asignatura de Educación Física es un espacio de convivencia e integración de las diferentes culturas. Es, por tanto, un marco muy adecuado para el fomento de valores comunes y de preparación para el ejercicio de una ciudadanía democrática.

Competencia cultural y artística. En nuestra asignatura contribuimos a apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación. Se utiliza el cuerpo como instrumento de expresión y comunicación y el trabajo de sus posibilidades expresivas. Se respeta el trabajo de cada alumno y favorece la desinhibición personal. Se utiliza el tiempo y el espacio y sus posibilidades

expresivas, se experimentan actividades dirigidas en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos. Se practican juegos y danzas como medio para interiorizar las bases del ritmo y del baile (danzas populares, tradicionales) y se insiste en la valoración del ritmo como un elemento presente en todas las acciones que realizamos. Los alumnos prepararán coreografías inventadas por grupos siguiendo las indicaciones del profesor. Cada grupo adecuará la dificultad de ejecución a su capacidad, dándoles libertad y responsabilidad en el trabajo.

Competencia para aprender a aprender. Fomento de habilidades para iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de seguir aprendiendo de manera cada vez más eficaz y autónoma. Las dimensiones fundamentales trabajadas son dos. La primera es la adquisición de la conciencia de las propias capacidades, especialmente las físicas y emocionales. En la unidad didáctica de expresión corporal se realizarán actividades de autoconocimiento personal, mejora de la autoestima, autoconcepto ajustado, resolución de conflictos, conocimiento y expresión de emociones, lenguaje corporal, aceptación y respeto de los demás, mejora de la convivencia con dinámica de grupos. En la unidad didáctica de condición física los alumnos conocen las cualidades físicas básicas, sus potencialidades y carencias y la forma de trabajar cada una de ellas. La segunda dimensión es adquirir un sentimiento de competencia personal, aumentando la motivación, confianza en uno mismo y el gusto por aprender. El desarrollo y consolidación de hábitos de disciplina, esfuerzo, trabajo individual y en grupo como medio de desarrollo personal, se realiza a diario. Se valora el esfuerzo personal teniendo en cuenta las diferencias individuales. También se ayuda a conocer las características personales y las posibilidades de mejora.

Autonomía e iniciativa personal. Esta competencia debería considerarse común a todas las asignaturas. La adquisición de la conciencia y aplicación de un conjunto de valores y actitudes personales interrelacionados (responsabilidad, perseverancia, conocimiento de sí mismo y autoestima, creatividad, autocrítica, control emocional, capacidad de elegir, aprender de los errores...) se trabaja a lo largo de todos los cursos y en todas las sesiones no de manera específica.

17. ACTIVIDADES DE FOMENTO DE LA LECTURA

Las actividades de fomento de la lectura están encaminadas a la búsqueda y lectura de materiales útiles para la asignatura en prensa, internet, publicaciones. Los artículos se leerán y comentarán en clase, dando importancia al debate y participación de todos los alumnos.

La lectura de un libro de interés para la asignatura se realizará a partir del segundo trimestre. La valoración de la lectura se realizará a través de unas actividades de control escrito. Esta nota se tendrá en cuenta en el apartado teórico de la asignatura junto al resto de trabajos o controles.