PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2021-22

I.E.S. JUAN DE HERRERA

SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

ÍNDICE

I. CONSIDERACIONES PREVIAS (alusión al contexto COVID como marco de creación de esta prog).

II. PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO.

COMPONENTES Y MATERIAS IMPARTIDAS.

ACUERDOS DEL DEPARTAMENTO.

METODOLOGÍA.

OBJETIVOS METODOLÓGICOS.

TÉCNICAS METODOLÓGICAS.

RECUPERACIÓN DE CONTENIDOS DEL CURSO ANTERIOR.

EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.

PROCESO DE EVALUACIÓN.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

RECUPERACIÓN DE CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES.

ALUMNOS DE 2º BACHILLERATO QUE PRESENTEN UN TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

PRUEBA EXTRAORDINARIA DE JUNIO.

RECUPERACIÓN DE ALUMNOS CON ASIGNATURAS PENDIENTES.

EVALUACIÓN DE LA DOCENCIA DEL PROFESORADO.

LIBRO DE TEXTO, MATERIAL DE TRABAJO Y RECURSOS PARA LA ENSEÑANAZA ON LINE Y SEMIPRESENCIAL.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

PLAN DE MEJORA

PREVISIÓN A LOS DIFERENTES ESCENARIOS COVID.

III. PROGRAMACIÓN CURRICULAR.

CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS EDUCATIVAS.

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

OBJETIVOS GENERALES

OBJETIVOS DE LA EF EN LA ESO

CONTENIDOS

FP BÁSICA

GES

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

TEMPORALIZACIÓN

BACHILLERATO

OBJETIVOS GENERALES

OBJETIVOS DE LA EF EN LA BACHILLERAT0

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EF EN BACHILLERAT0

CONTENIDOS

OPTATIVA EF Y DEPORTIVA EN SEGUNDO DE BACHILLERAT0

CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN 1º DE BACHILLERAT0

TEMPORALIZACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN 2º DE BACHILLERAT0

ANEXO I. TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES

ANEXO II. INTERDISCIPLINARIEDAD DE LA EDUCACIÓN FÍSICA CON OTRAS ÁREAS

ANEXO III. MATERIALES EDUCATIVOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS

I. CONSIDERACIONES PREVIAS.

1- Los alumnos se presentan tras un periodo anómalo de más de un curso escolar, la mayoría de ellos después de un régimen de semipresencialidad

2- El periodo de confinamiento ha generado en gran parte del alumnado hábitos de pereza física, sobrepeso y mala gestión psicológica del esfuerzo. La actividad semipresencial acentuó este proceso.

2- El uso de las mascarillas impide desarrollar fisiológicamente parte de las actividades básicas relacionadas con el rendimiento. La adecuación o exclusión del material deportivo standard empeoró la situación.

3- La evaluación previa demuestra que un gran porcentaje de alumnos ha abandonado sus actividades deportivas saludables por miedo justificado a contagios o por clausura de las instalaciones y actividades deportivas que habitualmente desarrollaban.

4- Los profesores son víctimas de una exposición a contagios y/o un uso excesivo de máscaras en condiciones de hiperventilación. Hay profesores mayores de cincuenta y cinco años que han sufrido una situación de riesgo o con familiares de alto riesgo en su entorno.

5- Se hace necesaria una reintroducción de hábitos saludables, un contacto acorde con la materia enfocado a la normalidad y una recuperación de la confianza por parte del alumnado y el profesorado.

6- Según normativa vigente a la entrega de esta programación didáctica, todos los cursos disfrutan de formación presencial. En el caso de cambiar dicha legislación por evolución desfavorable de la pandemia COVD-19, se preparará y anexará a esta programación los cambios en el escenario pertinente.

II. PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO.

1. COMPONENTES Y MATERIAS IMPARTIDAS.

José Grau Reyes actúa veinte horas lectivas en diurno. Segundo de ESO, Cuarto de ESO y optativa de deporte de 4º de ESO.

Alvaro Municio actúa veinte horas en diurno más tutoría de 1º D de bachillerato. Sus horas lectivas son con primero de eso, 1º D de bachillerato, optativa de deporte de 3º de eso, 1º y 2º de FP básica y optativa de 2º de bachillerato grupo 2.

David Rubín de Célix (especialista de física y química) imparte dos horas en el departamento con el grupo de PMAR 2.

Jana Herrero (profesora de biología y jefa de estudios del bachillerato nocturno) imparte las dos horas del bachillerato nocturno.

Alberto Mínguez Viñambres actúa dieciocho horas más la jefatura de departamento. 3º de ESO, 1º de bachillerato A,B y C, GES y optativa de 2º de bachillerato grupo 1.

2. ACUERDOS DEL DEPARTAMENTO.

1) METODOLOGÍA.

OBJETIVOS METODOLÓGICOS.

1. Fomentar la participación del alumnado en el propio proceso de enseñanza-aprendizaje

2. Colaborar y cooperar con el resto del alumnado de una forma respetuosa y coeducativa

3. Entender la importancia del área de Educación Física en la formación integral del alumnado y su relación con el resto de materias

4. Incitar al alumnado hacia la práctica autónoma del ejercicio físico y el deporte

como hábito de salud física y mental

TÉCNICAS METODOLÓGICAS.

Las aportaciones de la investigación didáctica se dirigen en este caso a una propuesta del proceso de enseñanza llamado “modelo constructivista de aprendizaje” que se concreta en los siguientes puntos:

Investigación sobre las ideas previas de los alumnos/as referente a los contenidos propuestos (mediante la observación y una encuesta personalizada)
Aprendizaje significativo de los contenidos, a partir de contenidos potencialmente significativos y que provoque una actitud favorable en el alumnado para su aprendizaje.
Disposición de materiales y recursos para el desarrollo del trabajo en el aula.
Conocer las ideas de partida del alumnado al comenzar la unidad didáctica para lograr aprendizajes significativos.

Por otra parte, para facilitar a alumnos/as la integración del aprendizaje en el cuerpo de conocimientos que ya poseen, proponemos actividades variadas con objetos diversos.
Otro aspecto a considerar por su influencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje es la organización del alumnado en el aula. En este sentido la estructura de la clase será diferente dependiendo del objetivo a cumplir, trabajando a veces de forma individual, en parejas como método de ayuda y observación del compañero, en pequeños grupos de trabajo, en equipo o en grandes grupos cuando el contenido responda a objetivos de socialización y aceptación de los demás.

Los contenidos conceptuales se darán, generalmente, al comienzo de la clase y durante la sesión, coincidiendo con los correspondientes contenidos procedimentales. En algunas ocasiones se utilizará una sesión completa de clase para profundizar en este tipo de contenidos. Los alumnos recogerán en el cuaderno estos contenidos así como determinadas actividades realizadas que les ayude a comprender mejor los conceptos.
Por último, abordaremos el problema del sexismo en la enseñanza de la educación física mediante un vocabulario coeducado y haciendo comprender a los alumnos y alumnas que las diferencias fisiológicas no suponen escalas de valores diferenciadas.

Tal como se indicó en las memorias de los cursos pasados es imprescindible realizar cambios en esta propuesta metodológica. Iniciamos una mayor actuación en instrucción directa. La atención a la diversidad se verá también condiciona por la gran dispersión y ratio de grupos. Se reduce aún más la enseñanza búsqueda y seguimos poniendo en observación el modelo constructivista, inviable en grupos de gran dispersión y tan

numerosos como los actuales.

RECUPERACIÓN DE CONTENIDOS DEL CURSO ANTERIOR.

La recuperación de los contenidos del curso anterior debido a la pandemia y en el caso de nuestra materia, suponen un reto difícil de llevar a cabo. El hábito del ejercicio físico y deportivo es construido día a día, y la privación de salida al exterior por los diversos confinamientos han hecho que este hábito, en mucha parte del alumnado, se haya deteriorado o perdido. No obstante, más que los contenidos de la programación, de lo que tratará este departamento será de recuperar los hábitos saludables y deportivos, así como dotar de la autonomía suficiente a cada alumno para poder llevar a cabo todas las actividades programadas en el currículo. Las dos horas semanales de la materia hacen practicamente imposible una recuperación de los contenidos no enseñados en el curso anterior, más bien será más apropiado una inclusión en los contenidos no dados en los de este año.

2) EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.

PROCESO DE EVALUACIÓN.

Acorde con lo establecido en la ley, el proceso de evaluación será continuo, formativo e integrador para la ESO y continua y diferenciada para bachillerato.

Para poder determinar el grado de aprendizaje que el alumnado presenta y ser coherentes con la programación y la metodología propuesta, es imprescindible una evaluación previa conceptual, procedimental y actitudinal.

Una evaluación previa es lógicamente más significativa en Primero ESO, ya que el alumnado no tiene expediente en el departamento, pero también es necesaria en el resto de niveles ya que, además de existir alumnos nuevos, en estas edades el registro fisiológico personal es inestable y no todo el alumnado se ajusta a un promedial de crecimiento antropométrico y funcional standard.
Los instrumentos para realizar la evaluación previa están archivados en el anexo a esta programación y, en síntesis, son:
Cuestionario de evaluación de la práctica docente.
Cuestionario historial médico personalizado e historial deportivo
Baremos físicos promediados por edad y sexo relativos a las pruebas físicas seleccionadas
Fichas-test para el seguimiento anual
Pruebas de control escritas teóricas

Hojas de observación actitudinal

Esta documentación nos permite realizar una evaluación inicial objetiva de cada alumno y grupo.
Los resultados de la evaluación previa este a curso 2021/22 indican un mantenimiento en el número de alumnos de Necesidades Especiales y de dispersión de intereses en el aula, y un aumento también de intereses deportivos y de ocio en el alumnado sin cocretar; dispersión postconfinamiento y sedentarismo. Se sigue evidenciando un problema económico global que impide a muchas familias hacer actividades fuera del marco público y , por tanto ,como se anunció en la memoria de anteriores cursos , una mayor carga de responsabilidad social y pedagógica al Departamento y, por ende, modificaciones obligatorias en la metodología y la temporalización de contenidos. Dado que los profesores del Departamento están trabajando en horarios límite es difícil atender este nuevo paradigma social, especialmente . Y con las exigencias inasumibles econónomicamente del marco LOMCE. En este sentido podríamos decir que se mantienen la evaluación del curso pasado pero con más ratio en los grupos por el efecto postpandemia. Una ratio que entendemos excesivo para un correcto proceso de enseñanza.
El proceso de evaluación tratará de ser lo más individualizado posible en base a la normativa establecida y acorde con la metodología empleada. Este proceso se llevará a cabo mediante la aplicación de rúbricas y evaluación actitudinal en cada una de las unidades didácticas tratadas.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los distintos instrumentos de evaluación acordados en el departamento se valorarán a través de distintos items y de su media se obtendrá la evaluación sumativa que constituirá la nota de área que quedará reflejada en el boletín de notas trimestralmente.
La evaluación siempre será relativa al proceso, a su mejora y al nivel de participación, según los siguientes elementos a considerar: Participación (práctica diaria), esfuerzo (personal y rutinario), respeto de las normas y personas (incluida la higiene personal), colaboración con el grupo.

Instrumentos de calificación	Valor porcentual	Nota puntos
Test de conceptos. Cuadernos, trabajos, nota teórica	20%	2
Pruebas prácticas. Nota práctica	40%	4
Guía control y actitud	40%	4

En el caso de las optativas de deporte y FP básica los porcentajes son los siguientes:

Instrumentos de calificación	Valor porcentual	Nota puntos
Pruebas prácticas. Nota práctica	60%	6
Guía control y actitud	40%	4

Criterios para calificar cada instrumento

Test de conceptos. Prueba escrita o puesta en común

Autoevaluación. El alumno valorará su propio aprendizaje en los objetivos propuestos.

Coevaluación: El alumno valorará el aprendizaje de otros compañeros en los objetivos propuestos

Cuaderno de clase. Se pide una o dos veces por trimestre: puntuación máxima 2 puntos. Consiste en un cuaderno de fichas seleccionado que el alumno debe ir desarrollando por ciclos.

Prueba práctica. Valoración de la ejecución global sobre 4 puntos, interpretadas en el ámbito personal. Las pruebas individuales y en actividades deportivas colectivas se harán de forma objetiva mediante listas de observación y propuestas específicas. La nota práctica resultante de las calificaciones previas deberá ser de 5 (50%) como mínimo.

Guía de control y registro anecdótico. Se observa el nivel de actitud en cinco aspectos concretos: Nivel de participación, colaboración, higiene y contenidos actitudinales específicos de la unidad didáctica que se trabaje. El registro anecdótico se realizará a lo largo del trimestre. La guía de control se realizará, fundamentalmente las dos últimas semanas del trimestre. Especial observación se tendrá en los casos de manifiesta y reiterada actitud negativa.

Asistencia: Se establece un máximo de faltas por trimestre para poder ser calificado. Así, ningún alumno podrá tener más de tres faltas injustificadas o de seis justificadas.

Criterios de calificación global

La calificación final del curso será el resultado de evaluación continua, como marca la ley, en base a la evolución del alumno durante el curso. Todo ello siempre que no se establezcan recuperaciones específicas trimestrales al no llegar a contenidos mínimos o estándares de aprendizaje no conseguidos en cualquiera de las unidades didácticas.

Criterios de calificación para alumnos con necesidades educativas especiales . Problemas por lesión o enfermedad que impidan la realización del marco práctico temporal o indefinidamente.

La reglamentación no distingue alumno exento por incapacitación práctica física del grupo de referencia. No obstante, a efectos de evaluar lo más significativamente posible proponemos:

Para aplicar durante el tiempo de incapacitación, ya sea un trimestre o todo el curso.

Test de conceptos .....40%...4 puntos

Trabajo teórico individual.....30%...3 puntos

Cuaderno.....20%...2 puntos

Guía de control.....10%...1 punto.

Sólo a efectos de seguridad y máximo aprendizaje el departamento propone la siguiente actuación:

Es obligatoria la presentación de un certificado médico donde conste la enfermedad o lesión y el tratamiento que recibe. Con una periodicidad trimestral los alumnos deberán presentar un informe de la evolución de su enfermedad o lesión y el tratamiento que recibe al profesor responsable de aula, que a su vez informará al Director del Centro. En el caso de poder realizar cierto tipo de ejercicios, el médico orientará sobre cuáles deben ser.

Es obligatoria su asistencia a las clases de Educación Física, donde irá realizando un trabajo monográfico, sobre un tema a elegir, de acuerdo con la orientación del profesor, utilizando entre otras la bibliografía del departamento.

Este trabajo junto al conocimiento de la teoría que acompaña a la asignatura, serán los parámetros con que el profesor realizará la evaluación de estos alumnos, ya que, en ningún caso a tenor de la legislación vigente quedan exentos en la materia

RECUPERACIÓN DE CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES.

Criterios de calificación de la recuperación:

Test de conceptos.....30%...3 puntos
Prueba práctica.....60%...6 puntos.
Cuaderno.....10%...1 punto.

ALUMNOS DE 2º BACHILLERATO QUE PRESENTEN UN TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Entendemos que en el presente curso no habrá trabajos de investigación por parte de los alumnos de 2º de Bachillerato. La carga lectiva de los docentes, las ratios elevadas y la situación pandémica reducen la posibilidad de poder tutorizar adecuadamente estos trabajos. No obstante, si se diera la posibilidad a lo largo del curso de desarrollar algún trabajo de investigación, se reflejaría en la programación de centro como se acordara en claustro o CCP.

PRUEBA EXTRAORDINARIA DE JUNIO.

Una asignatura eminentemente práctica genera un estado de necesaria continuidad en las adquisiciones y por ello es difícil recuperarla sin haber adquirido previamente una básica corporal y de movimiento fundamentada en las clases presenciales y la participación activa.
A tenor de las modificaciones en el sistema de promoción, el Departamento ha elaborado una serie de pruebas objetivas por cada curso, de manera que en una hora y media se ofrezca al alumno la oportunidad de demostrar su capacitación en un área gran contenido práctico. Dichas pruebas pueden ser adaptadas o modificadas por el Departamento a lo largo del curso. Precisamente es esa especial necesidad de objetivización la que marca una pauta de continuas adaptaciones curriculares también en las convocatorias extraordinarias.
Junto con las notas finales de curso se entrega al alumno un documento con información de la parte de la materia pendiente que sea objeto de recuperación y la forma de recuperarla.

RECUPERACIÓN DE JUNIO PRIMERO ESO

-Entregar el cuaderno de trabajo con los temas específicos y superar un examen teórico.
-Realizar las pruebas específicas de condición física que se utilicen durante el curso para determinar los niveles de rendimiento.
-Explicar mediante la práctica las relaciones técnicas de los deportes colectivos desarrollados.
-Expresar un sentimiento o una acción mediante el gesto o el ritmo.

RECUPERACIÓN DE JUNIO SEGUNDO ESO

- Entregar el cuaderno de trabajo con los temas específicos o superar un examen teórico.

-Realizar las pruebas específicas de condición física que se utilicen durante el curso para determinar los niveles de rendimiento.

-Realizar los ejercicios de capacidad motriz referentes al curso.

-Explicar mediante la práctica las relaciones técnicas de los deportes colectivos. Trabajados.

-Realizar un montaje personal o en grupo en el que se exprese una acción-desenlace mediante la expresión corporal y el movimiento.

RECUPERACIÓN DE JUNIO TERCERO ESO

-Superar un examen teórico de los conceptos básicos aprendidos durante el curso, referente de todos los bloques de contenidos.

-Presentar los trabajos teóricos específicos que estuvieran pendientes.

-Realizar las pruebas de condición que se determinen durante el curso para determinar los valores de rendimiento.

- Realizar los ejercicios de capacidad motriz referentes al curso.

-Explicar mediante la práctica las relaciones técnico-tácticas de los deportes colectivos desarrollados.

- Realizar un montaje personal o en grupo en el que se ejecuten figuras específicas de acrosport o técnicas de expresión corporal aprendidas durante el curso.

RECUPERACIÓN DE JUNIO CUARTO ESO

- Superar un examen teórico de los conceptos básicos aprendidos durante el curso, referente de todos los bloques de contenidos.

- Presentar los trabajos teóricos específicos que estuvieran pendientes.

- Realizar los ejercicios de condición física planteados durante el curso superando los baremos establecidos.

- Realizar los ejercicios de capacidad motriz referentes al curso.

- Explicar mediante la práctica las relaciones técnico-tácticas de los deportes colectivos desarrollados.

- Realizar un montaje rítmico individual o grupal previamente determinado.

RECUPERACIÓN DE JUNIO PRIMERO DE BACHILLERATO

- Presentar una planificación de entrenamiento personal que tenga como referencia los valores de rendimiento del grupo.

- Realizar los ejercicios de condición física planteados durante el curso superando los baremos establecidos.
- Explicar mediante la práctica las relaciones técnico-tácticas de los deportes colectivos desarrollados.
- Realizar un montaje rítmico individual o grupal previamente determinado.

RECUPERACIÓN DE ALUMNOS CON ASIGNATURAS PENDIENTES.

Para el caso de los alumnos de ESO que hayan pasado de curso o promocionado con la asignatura pendiente, se establecen las directrices propias de la EVALUACIÓN CONTINUA:
1- En ESO Se establece como norma general que aprobar un curso de nivel superior al curso pendiente automáticamente implica la recuperación.
2- En ESO, para el caso de dos o más cursos pendientes sucesivamente se deberá aprobar el nivel inferior y después los niveles superiores progresivamente.
3- En el caso de que se promocione a Bachillerato con asignatura pendiente el alumno de acuerdo a la normativa actual no deberá recuperar.

4- En todos los casos, si el alumno no consigue recuperar mediante el sistema continuo, tendrá derecho a una recuperación en el mes de Junio

EVALUACIÓN DE LA DOCENCIA DEL PROFESORADO.

A efectos de mejorar la actividad docente, se proponen dos actuaciones evaluativas llevadas a cabo en los últimos cursos:

1. Cuestionario para el alumnado con items referentes a la docencia de cada uno de los profesores del departamento. Se tratará de pasar el cuestionario al menos dos veces en el curso escolar

2. Reuniones entre los miembros del departamento con la finalidad de poner en común las metodologías empleadas en cada una de las unidades didácticas de cada curso. El feedback entre docentes supone una aportación fundamental en el desempeño de la labor del profesorado y, supone asímismo, una autoevaluación departamental propia de gran valor

LIBRO DE TEXTO, MATERIAL DE TRABAJO Y RECURSOS PARA LA ENSEÑANAZA ON LINE Y SEMIPRESENCIAL.

No hay libro de texto en la asignatura de Educación Física. El contenido enminentemente práctico y el trabajo con material deportivo es la base de la asignatura en cuanto a material

indicvidual se refiere. Únicamente se pide a los alumnos la adquisición de una raqueta de badminton propia y un cuaderno como material (para todos los cursos). En cuanto al material del departamento, se expone en los anexos.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

ACTIVIDADES INTERNAS DE LARGA DURACIÓN

IPAFD

Instituto Promotor de la Actividad Física y el Deporte (IPAFD). La coordinación la realizará el profesor Jose Grau

Se pondrá en marcha con cuatro modalidades deportivas:

- Bádminton.
- Rugby
- Orientación
- Tenis de mesa

Esta actividad durará nueve meses e implicará al menos a 48 alumnos, pudiendo éstos asistir a dos modalidades deportivas

Se realiza una promoción de cada deporte durante los meses de octubre y noviembre

PROGRAMA DE NATACIÓN

(Se suprime por no poder acceder a la piscina en grupos y no disponer de horario ni oferta municipal para grupos grandes)

De Octubre a Mayo para 4ª ESO en colaboración con el municipio y el polideportivo Zaburdón. Una clase a la semana dirigida por los profesores del Departamento. Actividad que se desarrolla desde 2006 ininterrumpidamente hasta la pandemia.

Durante los mese de enero y febrero para la optativa de segundo de bachillerato. En este curso,dividiendo el grupo en dos, podrá llevarse a cabo la actividad de piscina.

PROGRAMA DE RECREOS ACTIVOS

(Se comienza el curso sin poderlo llevar a cabo por no tener posibilidad de mezclar alumnos , material compartido y seguridad de distanciamiento). Si la normativa dejara mezclar alumnos, se podrá llevar a cabo empezado el curso escolar.

El objetivo de este programa es que los alumnos/as aprovechen de forma saludable y

activa los tiempos de recreo.

Para ello se proponen las siguientes actividades:

- Baloncesto 3x3
- Voleibol 3x3
- Balonmano
- Fitness
- Baile (hip-hop,zumba…)
- Ajedrez

Periodo de inscripción : octubre y noviembre

Número máximo por actividad : En fitness , baile y ajedrez 15 alumnos/as simultáneamente.

Procedimiento y Organización temporal

Tres recreos: Voleibol, baloncesto y balonmano(Lunes, miércoles y viernes). Pistas exteriores y cancha sur del polideportivo.

Dos recreos: Fitness (lunes y miércoles) y bailes (martes y viernes). Gimnasio

Un recreo: Ajedrez (jueves). Gimnasio

Monitores

Profesores de Educación Física y alumnos de 2º Bachillerato de la asignatura optativa: Educación Física y Deportiva.

Material

Se solicitará al IES Juan de Herrera un presupuesto especial de material.

*El Departamento podrá modificar el programa según sea conveniente para su desarrollo positivo.

RELACIONES CON ESTAMENTOS DEPORTIVOS Y EDUCATIVOS

Se potenciará la relación con todas las instituciones vinculadas a nuestra comunidad educativa: C.A.M y Ayuntamiento fundamentalmente. Intentando mantener la comunicación y la colaboración entre nuestro Departamento y las ofertas o demandas que se produzcan

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES POR CURSOS O PUNTUALES

(Pendiente de convocatorias. Es muy probable que no se puedan desarrollar por seguridad las del primer y Segundo trimestre. Dependerá de los diferentes escenarios)

PRIMER TRIMESTRE

Cross municipal en octubre (primera y segunda fases). Se acuerda con el patronato deportivo municipal hacerlo en día no lectivo por no poder mezclar alumnos de distintos grupos en horario escolar.

Colaboración actividades deportivas último día antes de Navidad, sobre actividades de centro.

Programa municipal Aprende un Deporte: floorball, esgrima, tenis de mesa, orientación, taekwondo. Dependiendo de la disponibilidad del departamento y los clubes promotores se realizarán a lo largo del curso.

SEGUNDO TRIMESTRE

Cross escolar. Tercera Fase. Alumnos seleccionados ESO en las fases anteriores

Esquí de fondo o Madrid blanca (ESO). enero, febrero.

Aprende un deporte: los que correspondieran en este trimestre de los citados anteriormente

SEMANA DE NIEVE. Se llevará a cabo en cuatro días del segundo trimestre, probablemente en marzo siempre que la pandemia lo permita. Se podrán apuntar alumnos de 1º, 2º y 3º de la ESO, por este orden.

TERCER TRIMESTRE

Actividad mixta de ciclismo y kayak para diferentes niveles (de tercero a 2º de bachillerato).

Salida del instituto en bicicleta, llegada al pantano de valmayor, minicurso de kayak y regreso en bicicleta.

Salida de orientación deportiva con 3º ESO. En el entorno del monte Abantos saliendo desde el instituto a pie. Abril-mayo

Salida de senderismo con 1º de la ESO al entorno del monte Abantos. En colaboración con el Departamento de Biología. Marzo-Abril

OLIMPIADAS ESCOLARES MUNICIPALES. Dos días. Participan alumnos infantiles de primero y segundo ESO, y cadetes 3º y 4ª ESO. Se presentaran equipos compuestos en los

torneos internos. Ciento cincuenta alumnos/as aproximadamente. Gratuito.Polideportivo el Zaburdón e instalaciones del Instituto.

Sin ubicar todavía están las actividades de Madrid Comunidad Olímpica ya que se está a la espera de confirmación por la CAM.

Actividad con la asociación también.org. Asociación de deporte inclusivo para personas con discapacidad. Asisten al centro para hacer demostraciones participativas con el alumnado. Para todos los grupos que se pueda en las fechas de visita.

Además surgirán ofertas ahora imprevisibles. Para valorar la previsión de actividades de oferta inmediata se puede consultar como referencia la memoria del departamento de curso pasado o la web del IES Juan de Herrera.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

La educación inclusiva es el proceso por el cual se le ofrece al alumnado sin distinción por discapacidad, raza o cualquier otra diferencia, la oportunidad para continuar siendo miembro de la clase ordinaria y para aprender de sus compañeros, y juntamente con ellos, dentro del aula.

Siguiendo las pautas citadas y la legislación vigente, las Adaptaciones curriculares Individuales, se derivarán a la intervención del Departamento de Orientación para el diseño de un plan de refuerzo general. En esta programación se hará hincapié en la atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo: alumnado con necesidades educativas especiales, alumnado de incorporación tardía, alumnado proveniente de centros de compensatoria, alumnado con altas capacidades intelectuales.....

Por otra parte, la atención a la diversidad nos obliga a educar por competencias a través de contextos variados. Esto implica la necesidad de atender a la diversidad desde las tareas planteadas, y para ello se realizarán actividades de ampliación y refuerzo a través de las variantes propuestas durante el desarrollo de las tareas, pudiendo hacerse patentes en el rol que les otorguemos, atendiendo a los mecanismos que se ponen en juego en la actividad, desarrollando enseñanzas entre iguales, coevaluación...
Respecto a las medidas de atención al alumnado disruptivo:
Plantear actividades funcionales (cercanas a sus intereses) y motivadoras (que se sientan

satisfechos/as y contentos/as, respecto a la actividad realizada)
Realizar actividades grupales, donde este alumnado se sienta importante, mediante la realización de grupos heterogéneos y favoreciendo las relaciones afectivo-sociales.
Trabajar actividades de relajación para luchar contra la ansiedad y la fatiga

El refuerzo educativo se desarrollará fundamentalmente por las tardes, en actividades IPAFD (Promoción deportiva) y extraescolares (recreos activos, salidas, crosses, olimpiadas…)

PLAN DE MEJORA

Se inicia el curso 2021/2022 en los grupos de Educación Física en 2º ESO (1º PMAR) y 3º de la ESO (2º PMAR) . Se mantiene el programa GES con un grupo reducido de alumnos.
y los ajustes de ratio Pmar1 y Pmar 2, que serán grupos de atención selectiva.

El número de alumn@s de necesidades educativas especiales : autismo , tdh, tda, epilepsia, …que en nuestra área incluye atención lo más individualizada posible a patologías físicas crónicas; problemas cardiacos, respiratorios….se mantiene en ESO en una ratio media-alta.

Para los alumn@s con limitaciones motóricas las medidas adoptadas son: pedir un documento familiar de información sobre patologías físicas, solicitar informes médicos específicos en los casos más graves, tratar con jefatura de estudios los casos de problemas cardiacos y epilepsias, contactar con los padres de estos alumn@s y solicitar ampliaciones de presupuesto para material específico. Contamos con una fisioterapeuta de apoyo para tres alumnos.
En Octubre se han finalizado las obras de las pistas exteriores, lo que facilitará este curso la realización de la docencia en mucha mayor medida que el curso pasado, ya que las obras duraron prácticamente todo el periodo lectivo..
Pasaremos a realiar más práctica deportiva que el curso anterior, siempre que el escenario presencial perdure en el tiempo. Con ello se reducirán las actividades teóricas y on line.
Tal como señalamos en las memorias de los cursos anteriores y en los documentos oportunos, el objetivo final de estas gestiones y mejoras desarrolladas por la Dirección del centro y el equipo de Educación Física es mejorar la salud y la seguridad, incrementando la práctica deportiva .

PREVISIÓN A LOS DIFERENTES ESCENARIOS COVID

Como el curso se comienza con el escenario I, o de presencialidad completa, se pasa a explicar la actuación del departamente en el caso de escenarios II (semipresencial) y III (on line).

SEMIPRESENCIALIDAD

Si por la evolución pandémica se da el carácter de semipresencialidad, las clases no presenciales consistirán en desarrollar los contenidos teóricos de las Uds y practicar tareas vistas en las clases presenciales para realizar los gestos técnicos adecuados en las presenciales. Se utilizará la plataforma que el centro estime oportuna para la comunicación con el alumnado y la recogida de documentos y material pertinente.

ON LINE

En el caso de tener que impartir clases no presenciales, estarán dedicadas a la realización de tareas fundamentalmente teóricas en las que el alumnado tenga que investigar orientado por el profesor para recoger, analizar, seleccionar y sintetizar información que luego pueda utilizar en muchas de las clases presenciales cuando sea posible. Asímismo, se mandarán tareas on line mediante tutoriales elaborados por el departamento o revisados y aprobados por el mismo

III. PROGRAMACIÓN CURRICULAR.

CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS EDUCATIVAS.

Toda la programación curricular está sujeta a la legislación vigente (leyes, RD, ordenes, …) bien sean de ámbito estatal o de ámbito autonómico, según corresponda. Dicha legislación vigente se puede consultar en https://www.comunidad.madrid/servicios/educacion/disposiciones-vigentes-educacion-no-universitaria

Se intentará establecer un marco de trabajo que progresivamente delimite nuestra intervención dentro del conjunto de la propuesta del Centro y en concreto en nuestra asignatura.

La incorporación de enseñanzas mínimas, como vehículo de aprendizaje, se presenta en esta programación para la Educación Secundaria Obligatoria. Integración que sin duda ha conllevado nuevas propuestas didácticas. Estas novedades se pueden descubrir a lo largo de todo el proyecto curricular (criterios de evaluación y calificación, y contenidos) y entroncan con la propuesta del equipo directivo y evaluador de nuestro Instituto.

Las enseñanzas mínimas que nuestro departamento desarrollará y evaluará en Primero, Segundo, Tercero y Cuarto de ESO este curso y que progresivamente serán incluidas en la actividad de aula con el fin de estructurar las competencias básicas son:

A- Enseñanza mínima: Hábitos saludables.

Competencias Sociales y cívicas:

Competencia : Aprender a aprender.

Animar informando a que el alumnado mantenga una higiene corporal adecuada antes, durante y después de la actividad física. En cinco ámbitos fundamentalmente.

A1-Aseo personal

A2-Higiene postural en el aula y en la vida cotidiana.

A3- Alimentación y nutrición

A4- Fomento de la actividad física y el deporte.

A5-Anatomía de la actividad y control del esfuerzo

Este punto atacará contenidos tales como:

1- La nutrición adecuada y la prevención de la patologías de la alimentación: anorexia, bulimia...

Dirigido a todos los niveles y grupos dentro del aula. También se invitará a ciertos especialistas (ya se hizo cursos pasados) para sesiones monográficas extraescolares. Primero, Segundo, tercero y Cuarto ESO.

2- La higiene postural en el aula: Forma correcta de sentarse, patologías de la espalda, prevención de patologías estructurales....

Dirigido a todos los niveles aunque especialmente se desarrolla en 1º ESO, 4º ESO y Primero de Bachillerato

3- Higiene y aseo básico ante la individualidad y la convivencia. Todos los cursos.

Diseño especial para Segundo ESO.

4- Fomento de las actividades deportivas en los tiempos de ocio .

En el aula habitual y también mediante la organización de los torneos deportivos internos, la inclusión en el programa aprende un deporte y el programa IPAFD de horario extraescolar. Todos los cursos.

5-Conocimiento anatómico básico y de activación-esfuerzo cardiaco y muscular. Todos los cursos,

Estos contenidos se dirigen fundamentalmente a las competencias matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, las competencias sociales y cívicas y la competencia aprender a aprender

Evaluación de las competencias clave:

Debido al carácter multicompetencial, la evaluación del discente se basa en determinar la ejecución de las competencias básicas requiriéndose el desarrollo de una serie de acciones, que se sintetizarían en:

Partir de una situación conflictiva real, analizar dicha situación y seleccionar el esquema de actuación, de forma flexible y estratégica.

Estas acciones se basarán en la integración de los aprendizajes en diferentes contextos, para lo cual, nos ayudaremos de la metodología a través de los agrupamientos, los espacios... y en especial a través de las características de las actividades. Estas actividades permitirán una verbalización significativa por parte del alumnado y atenderán a los tres niveles de comprensión anteriormente desarrollados, en torno al Nivel de Logro y Puesta en Escena:

-Comprensión Literal o Reproductiva.

-Comprensión Interpretativa o de Conexión.

-Comprensión Valorativa.

Por lo tanto, ya que los criterios de evaluación y los criterios de calificación están asociados a las tareas a través del nivel de logro y puesta en escena, el conocimiento del

resultado permitirá observar el grado de adquisición de las competencias básicas, utilizando los indicadores de competencias para prestar atención selectiva a las características más importantes de cada competencia básica.

Los criterios de evaluación específicos de esta competencia son:

Primero ESO:

-Recopilar y organizar actividades de clase: calentamiento y juegos motrices.

-Identificación de hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la vida cotidiana.

-Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, relacionándolas con el nivel inicial.

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

- Realizar la acción motriz oportuna, ataque o defensa, en el juego deportivo propuesto.

-Elaborar y comunicar un mensaje desarrollado mediante las técnicas de expresión corporal.

-Seguir las indicaciones de balizas de orientación en entornos no desconocidos.

Segundo ESO:

-Identificar hábitos higiénicos y relación con la salud.

-Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud identificando la situación inicial de dicho desarrollo desde un punto de vista biológico.

-Relacionar acción motriz y estructura de interpretación técnica en una actividad tipo de las desarrolladas en el aula.

-Interpretar con el cuerpo situaciones activas emocionales sin prejuicios.

-Reflexionar sobre las consecuencias del trabajo físico y psiquico derivado de la práctica sistemática de ejercicio físico.

Tercero ESO:

-Relacionar las actividades con los efectos producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son relevantes para la salud.

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

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

-Reflexionar sobre la importancia para la salud de una alimentación adecuada relacionándola con la actividad laborada y el gasto calórico general.

-Resolver situaciones de juego reducido de uno o dos deportes, aplicando los conocimientos técnico- tácticos y reglamentarios aprendidos.
-Realizar bailes mostrando respeto y desinhibición.
-Completar una actividad de orientación con mapa, respetando las normas de seguridad.

Cuarto ESO:
-Interpretar la actividad física fisiológicamente.
-Incrementar las cualidades físicas seleccionando oportunidades de actuación en material, instalaciones y ocio saludable.
-Resolver situaciones tácticas de juego y comunicar las tomas de decisiones.
-Utilizar el cuerpo como mecanismo creativo en composiciones grupales.
-Saber orientarse en el medio natural sobre un mapa.

B- Enseñanzas mínimas: Relaciones interpersonales no violentas ni sexistas
Competencias básicas: Social y ciudadana. Interacción con el mundo físico.
Todas las actividades desarrolladas por el departamento acogerán transversalmente los contenidos básicos de educación para la paz, la tolerancia, la convivencia y , por supuesto, la coeducación global sin distinción alguna en las propuestas o su tratamiento por cuestión de género, edad o raza.
En este sentido todas las actividades acogen una normativa no sexista y una selección de contenidos miínimamente competitivos.
B1-Coeducación- En Primero y Tercero ESO. Tratamiento abierto que, obviamente, se manejará en Primero y Tercero Eso mediante propuestas básicas concretas ya conocidas y a desarrollar:
Torneos y actividades no sexistas dentro del Instituto (recreos)
Torneos y actividades lúdicas voluntarias (tardes)
Eventos especiales (olimpiadas) no competitivas
Relacionado con la competencia social y ciudadana y también con las dinámicas de autonomía e iniciativa personal.
Evaluación mediante observación y trabajos-mapas de organización grupal.
B2- Actividades en la Naturaleza- Para todos los cursos. Actividades de interacción con el medio natural según programa

C- Otras competencias.(ESO)
En este curso se irán desarrollando y añadiendo propuestas de competencias básicas evaluables que nazcan de las propuestas de los miembros de departamento o al hilo de las propuestas generales que lleguen de las diferentes comisiones encargadas en el Centro.

La propuesta general inicial será: (Competencia-Síntesis de la Contribución)

-Comunicación –lingüística. Utilización natural del lenguaje coeducativo. Expresión de pensamientos, emociones y opiniones desde una estructura lingüistica. Comunicación como proceso completo. Expresión y escucha activa. Utilización del lenguaje como instrumento de resolución pacífica de conflictos.

Todos los niveles.

-Matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología Interpretación crítica , no subjetiva de datos. Inducción y deducción como procesos de aplicación en resolución de problemas.. Utilización de procesos de razonamiento y obtención de información.

- Actuación autónoma y responsable en diferentes ámbitos de la vida.. Espíritu crítico ante la información del deporte como fenómeno social y cultural. Uso responsable de los recursos naturales, el cuidado del medio ambiente, el consumo racional y responsable, y y la protección de la salud individual y colectiva.

-Competencia Digital. Uso habitual de los recursos tecnológicos disponibles para resolver problemas reales. La información, búsqueda ,obtención, procesamiento y comunicación para transformarla en conocimiento. Aplicación de distintas situaciones y contextos el conocimiento de los diferentes tipos de información. Cuarto y 1 Bach.

-Competencias sociales y cívicas. Comprensión, convivencia y ciudadanía democrática, a través del diálogo. cooperación, igualdad y trabajo en equipo, asumiendo responsabilidades. Empatía cultural y comunicativa en los diferentes contextos sociales. valoración de la diferencia como enriquecimiento y no como deficiencia.

Concretamente:

- Aceptación de los códigos de conducta social

-Cumplimiento de normas y reglamentos

-Conciencia y expresiones culturales. Valoración de la creatividad, la libertad de expresión, la diversidad cultural y el diálogo intercultural. Realización de experiencias artísticas compartidas. Ejercicio de iniciativa, imaginación y creatividad para expresar con códigos universales emociones particulares.

-Aprender a aprender. Toma de conciencia de los procesos que suponen aprendizaje. Conocimiento de las propias potencialidades y carencias, sacando provecho de las primeras y teniendo motivación y voluntad para superar las segundas. Aplicación de nuevos conceptos y capacidades en contextos diversos. Conocimiento y conciencia de la planificación de determinadas actividades físicas.

-Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. Responsabilidad, perseverancia, conocimiento de sí mismo, autoestima, creatividad, autocrítica, control emocional y autocontrol. Elección y cálculo de riesgos para afrontar problemas. Toma de decisiones y elección con criterio propio. Búsqueda de alternativas y soluciones en los diferentes ordenes

de la vida.

Concretamente:

Autosuperación en actitud positiva- 3º y 4º ESO

Integración y fomento respeto. 1º y 2º ESO

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Es un hecho que la sociedad actual ha incorporado plenamente a la cultura y a la educación los conocimientos relacionados con el control motriz, la salud y la calidad de vida. Además es a través del cuerpo como se produce la interacción básica entre el hombre y su entorno inmediato.

El desarrollo armónico del ser humano conlleva la necesaria inclusión de las enseñanzas que potencien cualidades y habilidades físicas de forma significativa y especialmente de la aplicación individual de dichas adquisiciones, asumiendo actitudes, valores y referencias al cuerpo y al movimiento propio.

Así, el cuerpo y el movimiento son las herramientas básicas que utilizará la fórmula educativa del área, resaltando la importancia del conocimiento corporal vivenciado y del movimiento, no sólo por su valor funcional, sino también por el carácter integrador que tiene.

Por otra parte la escasa actividad que se realiza en el actual modo de vida y especialmente en nuestro entorno urbano genera una creciente preocupación por conocer actividades físicas como medio de equilibrio psicofísico y de ocupación saludable del tiempo libre.

La concepción de educación física que se propone intenta integrar todas las funciones históricamente adjudicadas a la salud y el movimiento: Anatómica, estética, expresiva, de relación, higiénica, agonística etc y en definitiva reconoce la multiplicidad de funciones , contribuyendo así a la consecución de los objetivos generales de la educación obligatoria.

Las líneas de actuación de las acciones educativas en este área son: Educación para el cuidado del cuerpo y la salud, educación para la mejora corporal, educación para la mejora de la forma física y educación para la utilización constructiva del ocio mediante la práctica de actividades recreativas deportivas individuales y colectivas.

El deporte, considerado como una parte específica de las conductas motrices , tienen el valor social de ser la forma más habitual de entender y practicar la actividad física en nuestro contexto social y cultural. En general la valoración social del deporte responde a

planteamientos competitivos, restringidos y a una sola especialidad, que no siempre son compatibles con las intenciones educativas del curriculum escolar, que debe tener un carácter abierto, sin que la participación se supedite a sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación, y no debe responder a planteamientos restrictivos y selectivos. Lo cual no implica suprimir la competición de las prácticas deportivas, pues esta tiene un alto nivel motivacional para el alumno. A lo largo de la etapa se debe promover que el alumno domine un número importante y variado de actividades corporales y deportivas.

En estas etapas el planteamiento educativo será plenamente lúdico , haciendo un tratamiento cada vez más específico en el desarrollo de los contenidos, tanto de condición física , como de salud, como de habilidades específicas, dónde se incluyen los juegos y deportes, las cualidades motrices, las actividades en el medio natural y las actividades de ritmo y expresión.

En la Educación Secundaria Obligatoria el área de Educación Física debe contribuir al logro de los objetivos generales de la etapa. No es suficiente con desarrollar las capacidades instrumentales y habituarse a la práctica continuada de las actividades físicas, sino que además hay que vincular esa práctica a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que esta tiene sobre el desarrollo personal. El área debe contribuir también a la consolidación de hábitos, valores y actitudes que favorezcan la salud y un mejor nivel de calidad de vida.

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN SECUNDARIA

Conocer los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica de la actividad física tiene para la salud individual y colectiva.

Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

Valorar el estado de sus capacidades físicas y habilidades específicas y planificar actividades que le permitan satisfacer sus necesidades.

Realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física, las condiciones de salud y calidad de vida, haciendo un tratamiento discriminado de cada capacidad.

Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y

control corporal.

Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.

Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en juegos y deportes (convencionales, recreativos, populares) colaborando en la organización de eventos y/o campeonatos , valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.

Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.

Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.

Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico deportiva.

Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas y de expresión corporal como medio para la comunicación y el desarrollo de la creatividad.

CONTENIDOS

PRIMERO ESO

-Conceptos: Se valorarán con el cuaderno de fichas Educación física 1º ESO que será evaluado una vez por trimestre.
-Contenidos:

1. Salud:

Mediante pruebas específicas:. Realizar un calentamiento adecuadamente. Correr ininterrumpidamente 10 minutos
Controlar las pulsaciones y saber valorarlas en el esfuerzo.
Realizar un circuito básico de agilidad por tiempo.
Carrera de velocidad de 20 m con salida en 5 segundos.
Trabajar flexibilidad diferenciando el trabajo muscular y localización articular.
Hidratación y alimentación durante la actividad física.

2- Actividades en medio estable: Atletismo.

Carrera. Formas y ejecución correctas.

Atletismo. Relevos sin contacto.

Salto y paso de vallas con la coordinación adecuada

3- Actividades artístico -expresivas

Control por parejas del esquema corporal. Control de una base rítmica a través del movimiento fino, mediante las manos, mediante tambores...

4- Actividades de adversario : badminton.

Aplicables según material e instalaciones.

Golpeos básicos y desplazamientos. Puesta en juego. Principios estratégicos. Capacidades implicadas. Estímulos relevantes. Toma de decisiones en equipo (entendemos que se refiere al juego de dobles).

5- Actividades en medio no estable:

Senderismo. Modelos, mapa y brújula. Iniciación a la orientación deportiva en espacios conocidos. Ser capaces de la interpretación de un mapa sencillo

6- Actividades de colaboración- oposición: Balonmano:

En el caso de poder adaptar juego de balonmano se aplicaría en el último trimestre de curso por si se puede desarrollar la UD con normalidad. En el caso de que no fuera posible, se utilizarían dos o a lo sumo tres balones por clase con desinfección previa y posterior a cada clase, predominando los ejercicios globales y una evaluación de grupo

SEGUNDO ESO, PMAR 1 Y GES

-Conceptos: Se valorarán con el cuaderno de fichas educación Física 2ºESO que será evaluado cada trimestre.

-Contenidos:

1. Salud:

Mediante pruebas específicas. Calentamiento específico. Gestión del esfuerzo y frecuencia cardiaca.

Control de frecuencia cardiacas y variables en pulsación para cada cualidad física.

Conocimiento de las opciones de flexibilidad estática y dinámica. Aplicación selectiva.

Alimentación y actividad física.

Flexibilidad aplicada a las posturas saludables.

Antigimnasia.

Educación de la postura. Riesgos durante la práctica deportiva

2- Actividades en medio estable

Atletismo:

Biomecánica de la marcha humana. Andar y/o correr. ¿Cuándo y cuánto?.

Coordinaciones en el salto y la carrera mixta salto.

Técnica del triple salto atlético. (1)

Técnica de carrera de vallas (1)

3- Actividades artístico-expresivas.

El cuerpo como texto.

Mimo, espejo y reconocimiento de las funciones expresivas del cuerpo humano propio y el de los demás.

Danza contemporánea. Iniciación al movimiento libre. Con y sin música.

4- Actividades de adversario sin adversario.

Iniciación al Tai-chi. Primera coreografía.

Iniciación al Qi-gong. Pedagotecnia respiratoria. Los cinco animales.

Desarrollo individual sin contacto físico.

Capacidades relevantes: Coordinación y concentración. Respiración y concentración. El uno y el grupo.

5- Actividades en medio no estable

Orientación deportiva.

Interpretación de mapas y resolución de itinerarios individual y en grupo.

Badmintón(2). Juego avanzado e interpretación táctica.

Senderismo y orientación. Senderismo orientado. Uso del mapa.

Capacidades relevantes: Toma de decisiones. Percepción espacio temporal. El grupo y mi función en el grupo. Importancia de la cadena formativa.

6-Actividades de colaboración-oposición: Fútbol adaptado.

Fútbol sin manos y con espacios sin contacto físico.

Fútbol senegalés.

Ultimate.Material propio o desinfectado.

Se utilizarán máximo dos móviles en grupo previamente desinfectados

TERCERO DE ESO Y PMAR 2

-Conceptos: Se valoraran mediante trabajos teóricos y el cuaderno de fichas de Educación Física 3º. Se aprovecharán las clases “on line” o tareas para la parte conceptual

-Contenidos:

1- Actividades individuales en medio estable.

Atletismo : carrera de vallas y saltos de longitud y triple. Se valorará la correcta ejecución de los gestos técnicos. Debido al riesgo de contagio, el contenido de salto de altura se sustituye por estos dos tipos de salto

-Aspectos preventivos: Calentamiento, recuperación y vuelta a la calma.

2- Actividades de adversario : El bádminton 2.

Golpeos y desplazamientos , estrategias y reglamento .

3- Actividades de colaboración y oposición:

Baloncesto: Habilidades específicas. Funciones de jugadores y principios estratégicos. Estímulos relevantes y tomas de decisiones en equipo. Se pospone al tercer trimestre este contenido y, en el caso de poder realizarse, se utilizarían dos o a lo sumo tres balones por clase con desinfección previa y posterior a cada clase, predominando los ejercicios globales y una evaluación de grupo

4-Actividades en medio no estable : Orientación.

La orientación como interpretación de mapas y brújulas. Realización por parejas en un recorrido exterior de forma autónoma

Características de las zonas de actividad y seguridad . Posibilidades del entorno natural próximo .

5- Actividades artístico expresivas ; danzas.

Danzas de contenido cultural e históricas. Ser capaces de realizar una composición

Agrupamientos coreográficos.

6- Salud: Ventajas y riesgos de las actividades físicas. Medidas preventivas a la competición.

Higiene postural y control del esfuerzo.

CUARTO ESO

<u>-Contenidos:</u>

1- Actividades e individuales en medio estable.

Atletismo :- salto de longitud. Se valorará la correcta ejecución técnica por encima de la distancia saltada.

-Prueba de carrera continua de ritmo continuo. Se valorará la capacidad de mantener el mismo ritmo de carrera (tiempo por vuelta) durante 12 minutos.

-Prueba de 40 metros. Se valorará la técnica de carrera por encima del tiempo realizado.

Circuito de resistencia, fuerza y flexibilidad. Se valorará la correcta ejecución técnica y la progresión en el rendimiento.

Aspectos preventivos: Calentamiento, recuperación y vuelta a la calma.

2- Actividades de adversario :

El bádminton. -Golpeos y desplazamientos , estrategias y reglamento. Se valorará la colaboración con el compañero a la hora de realizar gestos técnicos de manera analítica. Se valorará la intención táctica en situación de partido.

3- Actividades de colaboración y oposición:

Voleibol: -Habilidades motrices específicas. Dinámica interna del juego. Funciones de

jugadores y principios estratégicos. Estímulos relevantes y tomas de decisiones en equipo (trayectorias, espacios libres y compañeros.). -Reglamento. Se utilizarán dos o tres balones por clase. Se intentará realizar la unidad didáctica en el tercer trimestre.

Deportes alternativos: Se valorará la originalidad de materiales y de la construcción de objetos para jugar en casa.

4-Actividades en medio no estable:

La orientación en el medio natural. Interpretación de mapas y brújulas. Realización de un recorrido exterior de manera autónoma de forma individual o en grupos reducidos.

Escalada (equipamiento y seguridad) Características de las zonas de actividad y seguridad . Posibilidades del entorno natural próximo. .Se programará para el segundo trimestre. De no poder realizar la parte práctica se valorará solo los conocimientos teóricos

5- Actividades artístico expresivas:

Composiciones coreográficas.

Aeróbic Montaje de una coreografía de aeróbic por grupos adaptando patrones de movimiento aprendido de manera que se consiga una creación original y/o crear un montaje escénico adaptando patrones gestuales y expresivos aprendidos de manera que se consiga una creación personalizada. Se valorará la originalidad, la corrección técnica y la coordinación con los compañeros.

Danzas del mundo: Adaptación de danzas del mundo a las restricciones derivadas del covid. Se valorará la originalidad en la adaptación del diseño de la danza y la correcta ejecución y enseñanza a los compañeros, así como el uso del ritmo y las frases musicales para la danza.

.

6- Salud:

Desequlibrios posturales en la actividad física y cotidiana y ejercicios de compensación. Capacidades físicas orientadas a la salud. Ventajas y riesgos de las actividades físicas.

Realización de test de condición física. Se valorará el respeto a la norma de cada test, el grado de progresión y la ejecución técnica. El alumnado valorará los resultados

Uso del pulsómetro. Realización de calentamientos específicos y utilización del control de pulso como medida de esfuerzo. Realización de ejercicios de vuelta a la calma y uso del control de pulso como medida de esfuerzo.

Balance energético. Equilibrio ingesta y gasto calórico.

Primeros auxilios. Se valorará mediante un pequeño trabajo de investigación y exposición a la clase, teniendo que demostrar precisión y claridad a la hora de transmitir conocimientos.

ASIGNATURA OPTATIVA DEPORTE 3º ESO

Se desarrollarán los siguientes contenidos:

- Aspectos de profundización de deportes colectivos e individuales que estén o no en la programación de EF. Se pretende ampliar el conocimiento de los deportes vistos o el conocimiento de otros no incluidos en el currículo

ASIGNATURA OPTATIVA DEPORTE 4º ESO

Los contenidos a desarrollar serán:

- Aspectos técnicos, tácticos, psicológicos, reglamentarios, históricos, culturales, económicos, sociológicos y saludables de diversos deportes.
- Los Juegos Olímpicos desde diferentes puntos de vista.
- Deportistas referentes a lo largo de la historia.

Se valorará la calidad del trabajo en base al tratamiento de la información que venga reflejado en un documento. Se valorará la exposición que el alumnado realice sobre su trabajo al grupo.

FORMACIÓN PROFESIONAL BASICA 1.

Se realizará una adaptación de contenidos de la programación de 4º de la ESO debido a la idiosincrasia del alumnado que cursa esta especialidad. Quedarán de la siguiente manera:

1- Actividades e individuales en medio estable.

Atletismo :- salto de longitud. Se valorará la correcta ejecución técnica por encima de la distancia saltada.

-Prueba de carrera continua. Se valorará la capacidad de mantener la carrera si detenerse durante 12 minutos.

-Prueba de 40 metros. Se valorará la técnica de carrera por encima del tiempo realizado.

Circuito de resistencia, fuerza y flexibilidad. Se valorará la correcta ejecución técnica y la progresión en el rendimiento.

Aspectos preventivos: Calentamiento, recuperación y vuelta a la calma.

2- Actividades de adversario :

El bádminton. -Golpeos y desplazamientos , estrategias y reglamento. Se valorará la colaboración con el compañero a la hora de realizar gestos técnicos de manera analítica. Se valorará la intención táctica en situación de partido.

3- Actividades de colaboración y oposición:

Voleibol o Baloncesto o fútbol sala -Habilidades motrices específicas. Dinámica interna del juego. Funciones de jugadores y principios estratégicos. Estímulos relevantes y tomas de decisiones en equipo (trayectorias, espacios libres y compañeros.). -Reglamento. Se utilizarán dos o tres balones por clase. Se intentará realizar la unidad didáctica en el tercer

trimestre.

4-Actividades en medio no estable:

La orientación en el medio natural. Interpretación de mapas y brújulas. Realización de un recorrido exterior de manera autónoma de forma individual o en grupos reducidos.

Escalada (equipamiento y seguridad) Características de las zonas de actividad y seguridad . Posibilidades del entorno natural próximo. .Se programará para el segundo trimestre. De no poder realizar la parte práctica se valorará solo los conocimientos teóricos

5- Actividades artístico expresivas:

Composiciones coreográficas.

Aeróbic o body pump o algo similar Montaje de una coreografía de por grupos adaptando patrones de movimiento aprendido de manera que se consiga una creación original y/o crear un montaje escénico adaptando patrones gestuales y expresivos aprendidos de manera que se consiga una creación personalizada. Se valorará la originalidad, la corrección técnica y la coordinación con los compañeros.

6- Salud:

Desequlibrios posturales en la actividad física y cotidiana y ejercicios de compensación. Capacidades físicas orientadas a la salud. Ventajas y riesgos de las actividades físicas.

Realización de test de condición física. Se valorará el respeto a la norma de cada test, el grado de progresión y la ejecución técnica. El alumnado valorará los resultados

Realización de calentamientos específicos y utilización del control de pulso como medida de esfuerzo. Realización de ejercicios de vuelta a la calma y uso del control de pulso como medida de esfuerzo.

Balance energético. Equilibrio ingesta y gasto calórico.

Primeros auxilios. Se valorará mediante un pequeño trabajo de investigación y exposición a la clase, teniendo que demostrar precisión y claridad a la hora de transmitir conocimientos.

Dado el carácter semipresencial las clases no presenciales estarán dedicadas a la realización de tareas fundamentalmente teóricas en las que el alumnado tenga que investigar orientado por el profesor para recoger, analizar, seleccionar y sintetizar información que luego pueda utilizar en muchas de las clases presenciales.

FORMACIÓN PROFESIONAL BASICA 2.

Se ampliarán los puntos anteriores y se incluirán los contenidos que marca el Decreto 30/2020. 18 de mayo. Formación profesional.

GES

Dado el carácter especial del grupo y su número reducido de alumnos, se llevará a cabo la siguiente inclusión de contenidos:

- Importancia de la actividad física y deportiva para la salud mediante la realización de entrenamientos guiados de cualidades físicas
- Aprendizaje de deportes concretos adaptados al número de alumnos y su asimilación desde el punto de vista reglamentario y de cooperación, respeto de normas y apoyo a los compañeros
- Normas básicas de higiene y posturas adecuadas en la vida diaria

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Los contenidos se adecuarán a lo establecido en: DECRETO 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PRIMERO ESO

Reconocer las capacidades físicas e incrementarlas, mejorando respecto a su nivel inicial.

Realizar de manera autónoma los ejercicios de calentamiento general

Aplicar las habilidades específicas aprendidas en situaciones reales de práctica, prestando atención a los elementos de percepción y ejecución.

Ajustar progresivamente la ejecución de las actividades, previo análisis del resultado obtenido en la anterior, para reducir las diferencias entre lo conseguido y lo que se pretende conseguir.

Conocer los mecanismos de relajación y descontracción individualmente
Identificar juegos y deportes de la Comunidad de Madrid, reconociendo sus elementos característicos.

Reconocer los fundamentos técnicos de los juegos y deportes practicados
.

Manifestar individualmente estados de ánimo utilizando las herramientas expresivas y

rítmicas aprendidas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN SEGUNDO ESO

Confeccionar autónomamente un catálogo de ejercicios que se puedan utilizar para elaborar calentamientos generales y puntualmente específicos.

Incrementar las capacidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso, mejorando respecto a su nivel de partida.

Emplear la respiración y las técnicas de relajación como técnicas de autocontrol.

Aplicar las habilidades individuales adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas prestando una especial atención a los elementos perceptivos y de ejecución.

Ajustar progresivamente la propia ejecución, previo análisis del resultado obtenido en la anterior, para reducir las diferencias entre lo que se realiza y lo que se pretende realizar.

Conocer y practicar, en situaciones reales de práctica, juegos y deportes, aplicando las reglas, la técnica y elaborando estrategias de defensa y ataque

Utilizar técnicas propias de manifestaciones expresivas: danza, expresión dinámica, mimo...para expresar o comunicar, de forma individual y colectiva, estados emocionales e ideas, mediante una creación propia en pequeños grupos.

Participar de forma desinhibida y constructiva en la realización y organización de actividades físico-deportivas.

Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad, tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN TERCERO ESO

Elaborar de forma autónoma calentamientos generales-específicos.

Incrementar respecto a si mismo y al grupo de referencia las capacidades físicas de

resistencia y flexibilidad.

Analizar los efectos beneficiosos a medio y largo plazo de la práctica de la resistencia aeróbica y la flexibilidad.

Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad del esfuerzo.

Resolver problemas de toma de decisión surgidos en la realización de actividades deportivas utilizando habilidades específicas y evaluando el ajuste de la ejecución al objetivo previsto.

Conocer y prácticas deportes y danzas populares colectivas, incorporando la expresividad y la creatividad.

Realizar actividades en el medio natural cuya finalidad sea ayudarle a desenvolverse en el entorno, atendiendo a las normas de conservación.

Participar en las actividades deportivas de forma desinhibida y tolerante con las normas y los resultados.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA CUARTO ESO

Realizar calentamientos generales y específicos adecuados a las actividades físicas que se practiquen.

Incrementar las cualidades físicas de resistencia, flexibilidad, fuerza y resistencia muscular respecto a si mismo y al entorno de referencia. Realizar de manera autónoma un plan de trabajo para la mejora de la resistencia aeróbica, la flexibilidad y la resistencia muscular. Analizar los efectos beneficiosos del trabajo de fuerza y resistencia muscular.

Coordinar las acciones propias con las del equipo, participando en el deporte seleccionado de forma cooperativa

Conocer y practicar deportes colectivos y de ocio y recreación, aplicando reglas, técnica individual y colectiva, y elaborar estrategias de defensa y ataque.

Participar de forma activa en la realización de actividades físico deportivas, aceptando las diferencias de habilidad sin generar situaciones de discriminación por razones, de sexo, procedencia, capacidad física...

Utilizar técnicas de relajación para recuperar el equilibrio psicofísico tras la actividad deportiva y también como preparación para otras actividades.

Realizar, mediante la aplicación de técnicas básicas, producciones artísticas sencillas, colaborando con los compañeros.

Comportarse respetuosamente con el medio natural y utilizar las técnicas adecuadas en el desarrollo de actividades físicas en la naturaleza.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE GENERALES ETAPA ESO
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES PRIMER CICLO ESO

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la

de sus compañeros.
2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradassaludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus

posibilidades.
5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.
8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas.
8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-

deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,…), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES SEGUNDO CICLO ESO 4º ESO

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.

1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva

2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.

2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos,

combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.
2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.
3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
3.6 Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicandolos conocimientos sobre actividad física y salud.
4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.
4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-

deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.

5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.

5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud

6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.

6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.

6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.

7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.

8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la

relación con los demás.
8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.
9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.
10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.
12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
12.2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.
12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

TEMPORALIZACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS ESO

Siguiendo la modificaciones sugeridas en las memorias de los cursos anteriores (que fueron de tránsito para adecuación LOMCE) se realizan cambios que favorecen la realización de los contenidos propuestos, ajustándolos al aumento de ratio grupo y a los recursos reales: humanos y materiales, y al marco LOMCE.

PRIMER CURSO ESO

PRIMER TRIMESTRE

1- Condición física. Evaluación previa. Evaluación de la condición física. Historial médico deportivo. Ficha de autoregistro.

2- Condición Física . La resistencia

3- Juegos y deportes colectivos; Juegos predeportivos. Agilidad

4- Juegos y deportes colectivos: Balonmano. Juego competición

SEGUNDO TRIMESTRE

1- Condición física: Flexibilidad.

2- Atletismo: relevos y lanzamientos.

3- Unihockey. Juego competición.

4- Iniciación al acrosport.(Alternativa)

TERCER TRIMESTRE

1- Condición física: velocidad y fuerza.

2- Atletismo . Iniciación a la biomecánica de la marcha humana.

3- Agilidad. Equilibrios.

4- Rúgby/ Béisbol. Juego competición.(Alternativa)

5- Esquema Corporal.

6- Senderismo

SEGUNDO CURSO ESO

PRIMER TRIMESTRE

1-Condición física. Evaluación previa. Evaluación de la condición física. Historial médico-deportivo. Ficha de autoregistro.

2- Condición física: Resistencia.

3- Juegos colectivos: Fútbol. Juego y competición.

4- Deportes individuales : Bádminton.(Sólo si es posible en tiempo y recursos aula)

SEGUNDO TRIMESTRE

1- Condición física: Flexibilidad.

2- Atletismo: carreras y lanzamientos (introducción)

3- Rugby/ unihockey.(Sólo si hay tiempo/recursos)

4- Desarrollo técnicas acrosport.(Alternativa)

TERCER TRIMESTRE

1- Condición Física: Velocidad/ fuerza.

2- Atletismo: Salto de longitud y de altura.

3- Equilibrios y coordinación. Cabuyería

4- Rugby: Juego de Competición.(Sólo si hay tiempo /recursos)

5- Expresión corporal: Espacio y tiempo.

TERCER CURSO ESO

PRIMER TRIMESTRE

1- Condición física. Evaluación previa. Evaluación de la condición física. Historial médico deportivo. Ficha de autoregistro.

2- Condición Física: Resistencia- flexibilidad.

3- Juegos colectivos: aloncesto. Juego y competición.(Alternativa Balonmano 2; en función de los recursos disponibles

4- Atletismo: Relevos. Carreras

SEGUNDO TRIMESTRE

1- Condición Física: Fuerza- Velocidad.

2- Acrogimnasia.

3- Rugby/ Unihockey / Otros deportes colectivos: juego y competición.(Sólo si es posible en tiempo/recursos)

4- Atletismo: Carreras. Saltos.

TERCER TRIMESTRE

1- Condición física. Cualidades físicas.

2- Atletismo. Lanzamientos

3- Deportes alternativos: Béisbol/ Indiaca/ palas...(En función del tiempo/recursos)

4- Expresión corporal: Ritmo y Expresión.

CUARTO ESO

PRIMER TRIMESTRE

1- Condición física. Cualidades físicas. Autoevaluación.

2- Condición física. Resistencia y flexibilidad.

3- Baloncesto II. Balonmano II. Juego y competición. Competencias sociales.(En función del

tiempo/recursos)
4- Atletismo: Saltos de altura y longitud. Técnicas complejas. Competencias sociales.

SEGUNDO TRIMESTRE
1- Condición física: Fuerza y velocidad.
2- Voleibol II. Juego y competición. Competencias sociales.
3- Acrogimnasia III. Figuras complejas de gimnástica rítmica.(Sólo si hay tiempo/recursos)
4- Deportes individuales: Natación- cuatrimestral en piscina municipal-. Técnica de estilos en el crol ventral y dorsal.

TERCER TRIMESTRE
1- Condición física: Agilidad (Entendido como sumatoria de capacidades físicas y rítmicas individuales): Aeróbic fitness, pilates, educación para la danza .
2- Balonmano. Baloncesto. Voleibol. Percepción recreativa.
3- Deportes alternativos: Bádminton, palas., indiaca, béisbol....(Sólo si hay tiempo/recursos)
4- Expresión corporal.

BACHILLERATO

Los contenidos y los estándares de aprendizaje se adaptarán al **Decreto 52/2015, de 21 de Mayo,** del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo del Bachillerato.

OBJETIVOS GENERALES PRIMERO DE BACHILLERATO

- Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
- Planificar, elaborar y poner en práctica programas de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial.
- Diseñar, organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
-Incrementar la eficacia motriz en la resolución de situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones, perfeccionando la ejecución de los elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
-Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que constituyan una

forma de disfrute del tiempo libre y una consolidación de hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
-Facilitar la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación mediante la práctica regular de la actividad física.
-Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, así como ante los fenómenos socioculturales derivados de las manifestaciones físico-deportivas.
-Diseñar y practicar, individualmente o en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y comunicación.
-Emplear de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para aliviar tensiones y reducir desequilibrios en la vida diaria.

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN BACHILLERATO

En consonancia con el resto de áreas educativas la Educación Física y deportiva se propone como fin: “el desarrollo armónico de todas las posibilidades del alumno en su preparación general para la vida como persona y como ciudadano”.
La acción educativa en educación física se orientará hacia el perfeccionamiento de las capacidades físicas y habilidades motrices.

Los alumnos de Bachillerato presentan peculiaridades:
En el ámbito intelectual: En plena adquisición del “pensamiento formal o hipotético deductivo”. Madurez en muchos casos en la adquisición de conceptos abstractos, en relación a la etapa anterior conceptual.
Las tareas motrices planteadas deben implicar por tanto procesos cognitivos complejos: Aplicación de conocimientos adquiridos a situaciones nuevas. Y también desarrollar los procesos de análisis y síntesis que permitan al alumno valorar sus propias experiencias; como autoevaluación.
En el ámbito psico-afectivo: Es el último año que estos alumnos recibirán enseñanzas en esta área. Dado que una de las características de este esta etapa es la adquisición de hábitos permanentes, se buscará en este campo una integración del ejercicio en su sistema de valores.
En el ámbito psicomotor: Es el momento de la consolidación de destrezas ya que se inicia la estabilización del crecimiento (antes en las alumnas) y ya los cambios fisiológicos no son tan relevantes.
Dentro de este ámbito, exclusivo de nuestra asignatura, la propuesta es:

Desarrollo de gestos complejos y aprendizaje de habilidades específicas.
Utilización creativa del gesto.
Desarrollo adecuado de las cualidades físicas. Mediante la mejora de la salud y la adopción de actitudes críticas ante los factores que inciden negativamente en ella, y la orientación instrumental del perfeccionamiento de habilidades motrices para el disfrute activo del tiempo de ocio.

En definitiva se trata que perfeccionen los instrumentos que les permitan planificar su propio trabajo en condición física y conocer los métodos oportunos para planificar su actitud física y mejorar su calidad de vida y su ocio.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA BACHILLERATO

- Desarrollo de los gestos complejos e iniciación a las habilidades específicas. En estas adaptaciones complejas de los movimientos simples que el alumno obtuvo en niveles anteriores, se pueden alcanzar diferentes grados de dominio.
- Desarrollo de las cualidades físicas.

El alumno será capaz de definir las cualidades físicas, analizar los beneficios que reporta y conocer las distintas formas de trabajo que hay para conseguir un buen desarrollo de cada una de ellas, de forma teórico práctica y en tres niveles. Iniciación, desarrollo y consolidación de las cualidades físicas.

El fin último en este proceso de consolidación es el Preventivo, de manera que el alumno conoce el funcionamiento de su cuerpo y puede reconocer también anomalías y lesiones.

- Mediante la expresión corporal se consigue que el alumno aprenda a conocer su cuerpo y vivencie todas sus posibilidades.
- Mediante las actividades en la naturaleza se consigue el conocimiento de las formas de conducción por el medio natural: Senderismo, piragüismo , orientación ...mostrando respeto por el entorno.

CONTENIDOS PRIMERO DE BACHILLERATO

Conceptos- Se valorarán a través de un trabajo sobre desarrollo individualizado de la condición física.

Contenidos-

1- Actividades individuales en medio estable, evaluación y estándares de aprendizaje:

- Incrementar las capacidades físicas y su relación con la salud, acercándose a los valores

normales del entorno de referencia. Conocer adecuadamente dichas capacidades
- Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.(teórico-práctico)
- Conocer los distintos deportes realizados en la etapa de la ESO. Repasar deportes colectivos e individuales y conocer las técnicas básicas de cada uno (tanto individuales como colectivas). Debido al riesgo de contagio, los deportes colectivos se dejarán para el último trimestre y, en el caso de tener que seguir tomando medidas preventivas de contagio, se utilizarían dos o a lo sumo tres balones por clase con desinfección previa y posterior a cada clase, predominando los ejercicios globales y una evaluación de grupo
- Saber diseñar y organizar actividades de carácter físico recreativo para el empleo del tiempo libre, utilizando los recursos del centro y el entorno. Todo ello con las medidas preventivas de contagio adecuadas.
- Elaborar una composición rítmico expresiva coherente con la información evaluada durante el curso.
- Dirigir adecuadamente una sesión al grupo de clase sobre una actividad físico-deportiva
Se mantienen los criterios de evaluación de la programación en escenario cuatro

OPTATIVA EF Y DEPORTIVA 2º BACHILLERAT0

Bloque 1. Nutrición
- Realizar trabajos de investigación sobre las tendencias actuales de nutrición y alimentación. Trabajo sobre mitos de nutrición instaurados en la sociedad.
- Conocer y saber exponer las enfermedades asociadas con malos hábitos de alimentación.

Bloque 2. Preparación y calentamiento
- Calentamiento: fundamento y principios básicos.
- Concepto de condición física.
- Conceptos de las diferentes cualidades físicas básicas: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza.
- Principales huesos y músculos del cuerpo. Saber localizarlos en un esquema
- El aerobic y los juego del mundo como medio de aumentar la condición física de forma original y divertida.
- Ser capaces de forma individual de plantear entrenamientos para la resistencia.

Bloque 3. Escalada
- Escalada en roca y en rocódromo.
- Técnicas de agarre y posición del pie.
- Tipos de escalada.

- Normas de seguridad.
- Utilización de diferentes materiales y forma de colocarlos.
- Realizar una travesía de escalada en rocódromo aplicando los aspectos anteriores

Bloque 4. Deportes acuáticos

- El cuerpo: percepción, posiciones y movimientos en el medio acuático (ajuste y control corporal). Realizar movimientos coordinativos básicos en el medio acuático
- Habilidades psicomotrices en el medio acuático: lateralidad, percepción y orientación espacial y temporal, respiración (inspiración, espiración, apnea), ritmo. Concepto y características. Ser capaces de realizar apneas mínimas de 15 metros de forma coordinada
- Habilidades y destrezas acuáticas: saltos, giros, lanzamientos, recepciones, desplazamientos (equilibrios y coordinaciones). Coordinar movimientos con un móvi en el medio acuático

Bloque 5. Juegos de canasta. Balocesto

- Origen, terreno de juego, material.
- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del balonkorf.

Conocer y aplicar en el juego dichos aspectos

Bloque 6. Fútbol sala

- Pases de diferentes tipos y en diferentes situaciones de juego.
- Recepciones desde diferentes lugares del campo y en diferentes situaciones.
- El reglamento del fútbol sala.
- El desmarque.
- Las diferentes formas de juego y la táctica de equipo.
- El portero.
- Aplicar en juego real todos los aspectos tratados

Bloque 7. Entrenamientos de fuerza

- Relación de los principios básicos del entrenamiento general con el entrenamiento de fuerza.
- La fuerza: manifestaciones, métodos para el entrenamiento y mejora.
- Descripción de ejercicios y técnicas correctas y de ejercicios con equipamiento y maquinaria específica de gimnasio.
- Conocer una aplicación específica de entrenamiento de fuerza y elaborar un plan propio adecuadamente en la misma

Bloque 8. Relajación

- Técnicas de relajación.
- Conocer y aplicar, al menos, un método de relajación global

CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN PRIMERO DE BACHILLERATO

1- Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.
2- Planificar y realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
3-Organizar y realizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en su entorno próximo.
4-Incrementar las capacidades físicas de acuerdo con sus posibilidades y nivel de desarrollo motor.
5-perfeccionar las habilidades específicas del deporte seleccionado, demostrando un dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica
6-Realizar, en el medio natural, una actividad física de bajo impacto ambiental, colaborando en su organización.
7- Colaborar en la elaboración y ejecución de composiciones corporales colectivas, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperando con los compañeros.
8-Realizar diversas representaciones corporales en las que se utilice la música como apoyo rítmico.
9-Emplear técnicas de relajación y autocontrol, de manera autónoma, como medio de mejora de la salud y de la calidad de vida.
10-Mostrar una actitud de aceptación del juego limpio como expresión del respeto hacia los demás y hacia uno mismo durante la realización de la actividad física y la práctica deportiva.
11-Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la actividad física , el deporte y la recreación.

TEMPORALIZACIÓN

PRIMER TRIMESTRE
Unid 1-Condición física y hábitos saludables - tres sesiones
Unid 2-Evaluación de nuestra condición física: pruebas y tests -cuatro sesiones- autoevaluación de la condición física
Unid 3- Planificamos nuestro programa de mejora de la condición física- once sesiones-
Unid 4-El voleibol.- diez sesiones-

SEGUNDO TRIMESTRE

Unid 5- Practicamos danzas del mundo- tres sesiones-

Unid 6- La gimnasia jazz. -tres sesiones-

Gimnasia y danza: Vehículo gimnástico rítmico.

Unid 7- Utilizamos el tiempo y el espacio para expresarnos y comunicarnos -tres sesiones-

Unid 8-El bádminton -ocho sesiones-

Unid 9 y 10-El aeróbic. El dinamismo coordinado -siete sesiones-

TERCER TRIMESTRE

Unid 11-Practicamos juegos y deportes alternativos y recreativos -doce sesiones-

Iniciación a los deportes de raqueta: Tenis, palas....

Deportes nuevos: Kingball, softball... (Sólo si hay tiempo/recursos)

Unid 12 y 13- Nos orientamos en la naturaleza (La escalada) -cuatro sesiones.(Sólo si hay tiempo /recursos)

Unid 14-Lesiones deportivas y primeros auxilios. Constará de dos sesiones.

Además se pondrá en práctica la propuesta de intervención personal en los diversos sistemas de entrenamiento y las distintas cualidades físicas y se elaborará como trabajo fin de curso.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN LA OPTATIVA DE SEGUNDO DE BACHILLERATO

1. Elaborar materiales propios en grupos de cada uno de los bloques de contenidos y hacer una exposición al resto de compañeros
2. Asistir, colaborar y participar adecuadamente en la optativa
3. Emplear de forma autónoma cuallquiera de los contenidos de la optativa
4. Superar cada uno de los bloques de contenidos adecuadamente

ANEXO I

TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES

Según el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato se indica los siguientes elementos transversales: comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las Tecnologías de la Información y la Comunicación, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional se trabajarán en todas las materias
En la planificación de esta programación didáctica se van a incluir y desarrollar como elementos transversales: **el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y de las libertades fundamentales y los valores que preparan al alumnado para asumir una vida responsable en** una sociedad libre y democrática

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Incorporamos o reforzamos en la educación básica y específica conocimientos, aún relacionados con la actividad motriz, que contribuyen al desarrollo global y a la mejora de la calidad de vida, en atención a la importante demanda social por mejorar la salud y la utilización constructiva del ocio.

La educación para la salud está presente en toda nuestra intervención, especialmente en dos ámbitos: la función higiénica, relativa a la conservación y mejora de la salud y el estado psíquico. También en la atención de disfunciones, y la función preventiva, ofreciendo alternativas reales lúdico deportivas para el empleo del tiempo libre.

EDUCACIÓN AMBIENTAL

Existe un bloque de contenidos que se desarrolla en el medio natural: descenso de ríos en piragua, ascenso de montañas..., normalmente en zonas protegidas y parques naturales. Disfrutar sin contaminar es el mensaje recurrente. Con estas actividades queremos que el alumnado sea capaz de valorar las posibilidades recreativas del medio natural, pero respetando las normas para su conservación.

EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD. COEDUCACIÓN.

Las mujeres tienen algunas capacidades diferentes, muchas bastante más desarrolladas que los hombres, en las variables generales de rendimiento físico. Participar en actividades

comunes, estableciendo relaciones constructivas y equilibradas y evitando los comportamientos agresivos, atender las motivaciones de todos y todas, preparar evaluaciones siempre adaptadas a la individualidad (al margen del género) y canalizar la aplicación y la utilidad de los documentos y actividades no sexistas es el primero paso para ir eliminando estereotipos a veces no tan ocultos propios de una época socialmente inmadura.

EDUCACIÓN PARA LA PAZ

Las actividades físicas pueden suponer un reto positivo o negativo según sean planteadas. Todo encuentro deportivo, por definición, es amistoso. Intentaremos despertar el espíritu de sacrificio, lucha y entrega a los intereses del grupo, pero sin rivalizar, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud frente a los demás.

ANEXO II

INTERDISCIPLINARIEDAD DE LA EDUCACIÓN FÍSICA CON OTRAS ÁREAS

Del carácter interdisciplinar, característico de esta programación, se establecen unos elementos formales subyacentes comunes a otras áreas.

Se buscará la conexión con otras áreas, aunque debido a la carga lectiva actual del profesorado, es muy difícil la corrdinación para poder llevar a cabo una educación multidisciplinar e integradora:

Al área de Ciencias de la Naturaleza en la coordinación de los conocimientos relativos al funcionamiento del cuerpo humano. También para el reconocimiento e interpretación de la naturaleza en las actividades que tenemos programadas al aire libre.

Al área de Geografía e Historia en un doble aspecto; al de Geografía por el uso de técnicas topográficas y al de Historia por cuanto que el deporte como fenómeno sociocultural se encuentra íntimamente ligado al desarrollo de las diferentes culturas.

Al área de Lengua y Literatura en aspectos de interpretación y expresión corporal.

Al área de Música tanto desde el punto de vista de sus componentes intrínsecos (ritmo, intensidad, silencios...) como por los bloques de Danza y Expresión Corporal.

Al área de Lengua extranjera por la terminología común en inglés y francés fundamentalmente.

Al área de Tecnología en la recuperación y reciclaje del material, y en el uso y control de nuevas tecnologías.

Al área de Cultura Clásica y al área de Filosofía por la información que recibe el alumnado sobre las primeras manifestaciones deportivas y la filosofía olímpica.

ANEXO III

MATERIALES EDUCATIVOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS

PISTAS POLIDEPORTIVAS EXTERIORES

Una pista polideportiva de voleibol y otra de baloncesto

Una pista de balonmano y/o fútbol sala

Un tramo de carrera en tierra de cien metros.. Un foso de salto de longitud deteriorado

Acceso, previa petición del Departamento, al polideportivo cubierto municipal del Zaburdón cancha sur: Polideportiva de baloncesto, balonmano, fútbol sala y unihockey, en horario abierto de mañanas.

GIMNASIO INTERIOR

Pequeño tamaño para los grupos de más de veinticinco alumnos. El sistema de calefacción es por aerotermos. Se adquirió una pantalla y un cañon el curso pasado gracias al aporte económico del AMPA. Por otra parte cuenta con vestuarios por género mal equipados y con problemas de cañerías.

ALMACÉN-DEPARTAMENTO

Tiene ventilación exterior y suficiente mobiliario. El equipo informático tiene quince años, aunque se ha adquirido el curso pasado un ordenador portátil no tan antiguo. Las dimensiones del despacho del departamento son correctas. El almacén se ha quedado pequeño.

MATERIAL FUNGIBLE Y PRESUPUESTO

La dotación anual y las adquisiciones de material se relacionaron con la ayuda por gestión de Campeonatos Escolares de la Comunidad de Madrid y actualmente con el proyecto IPAFD al que pertenecemos desde 2005.

El inventario de material fungible realizado en Septiembre 2021 indica – de nuevo- una reducción del volumen del material fungible (balones, volantes..) que, no obstante, es previsible en nuestro área y se sitúa en los índices normales de los últimos diez cursos. La adaptación al programa LOMCE implicaría una inversión de material incompatible con la realidad de nuestro presupuesto para material.

El inventario actualizado a Septiembre 2021 es:

MOBILIARIO DEPORTIVO

Dos porterías mixtas balonmano y fútbol sala

Cuatro canastas

Cinco saltómetros base en cruz

Un saltómetro base en equis

Dos plinton

Un juego postes móviles de voleibol en buen estado.

Un juego postes fijos voleibol

Un juego postes fijos tenis

Dos juegos de postes de bádminton

Una escalera horizontal

Diez espalderas, dos rotas

Seis bancos suecos en diferente estado de conservación

MATERIAL FUNGIBLE

Cinco jaulas metálicas con candado

Cuatro cestas de plástico para guardar material

Un carro para transportar colchonetas

Dos colchonetas saltos atletismo

Diez colchonetas finas deterioradas

Un banco de pesas con dos barras, una barra mancuerna y dos pesos de diez Kilogramos.

Dos juegos de red canastas

Tres redes balones

Dos redes multiusos 20 metros

Dos redes porterías pequeñas

Dos elásticos entrenamiento de lanzamientos de balonmano.

Una jabalina.

Cuatro listones salto de altura

Veinte vallas pequeñas de entrenamiento.

Dos juegos cuádruplo de escalera para entrenamiento de zancada.

Un juego de picas y pasos para entrenamiento atlético.

Dos trampolines Reuter (tres alturas)

Ocho balones medicinales 3 Kg.Siete balones medicinales 2 K

Quince testigos atletismo

Ocho discos espuma atletismo.

Cuatro pesos atletismo

Veinte cuerdas

Siete aros rítmica

Cinco pelotas de goma

Catorce petos dos colores pequeños

Seis raquetas tenis de mesa

Tres pastillas hockey.

Diez balones de voleibol de diferentes texturas y calidades.

Doce balones de fútbol sala de diferentes calidades.

Doce balones de futbol siete.

Diez balones de rugby de diferentes tamaños y calidades.

Dos postes de rugby graduables(muy deteriorados)

Veinte pelotas unihockey

Diez sticks unihockey

Quince sticks hockey hierba

Diez balones de balonmano de diferentes texturas, tamaños y calidades.

Doce balones baloncesto de diferentes tamaños y calidades..

Veinte raquetas de bádminton

Doce palas de playa

Sesenta conos colores numerados

Quince setas plásticas

Tres conos grandes

Dos bates béisbol, tres pelotas y dos juegos de apoyo y bases.

Catorce brújulas

Dos cintas métricas

Seis esterillas

Un tablero de ajedrez gigante magnético.

Cuatro TRX

Dos sacos búlgaros.

Seis ruedas abdominales.

Ocho freesbies

Dos balones medicinales de 5 Kg

Veinte botes de volantes de bádminton

MOBILIARIO DEPARTAMENTO

Dos ordenadores

Un monitor de ordenador

Una impresora de tinta
Dos armarios metálicos
Un armario ordenador
Un armario mixto
Dos mesas con tres cajones
Tres sillas
Una camilla deteriorada
Una pizarra
Un video vhs (obsoleto)
Una pantalla diapositivas
Un proyector diapositivas

BIBLIOGRAFÍA Y MATERIAL AUDIOVISUAL

Diez videos didácticos.
Colección en dvd de “curso práctico Pilates”
Existe un importante material bibliográfico de apuntes.
Los miembros del Departamento, en los cursos anteriores, dentro del plan lector y de biblioteca, catalogaron descriptivamente todos los textos de educación de la Biblioteca y del departamento de Educación Física.

EN SAN LORENZO DEL ESCORIAL. IES JUAN DE HERRERA
OCTUBRE 2021