

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

CURSO 2009-2010

I.E.S. PRÁXEDES MATEO SAGASTA

A 1 de Octubre de 2009

ÍNDICE

| Apartado | Página |
|--|--------|
| Introducción. | 4 |
| Objetivos generales. | 4 |
| Principios metodológicos generales. | 5 |
| El departamento. | 6 |
| Criterios generales sobre evaluación y contenidos mínimos. | 9 |
| Actividades complementarias y extraescolares. | 10 |
| Recuperación de la asignatura pendiente. | 11 |
| Adaptaciones curriculares. | 11 |
| Exámenes de septiembre. | 11 |
| Sobre las unidades didácticas. | 12 |
| Distribución temporal de los contenidos. | 13 |
| EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA. | 14 |
| Objetivos generales de la etapa. | 14 |
| PRIMER CICLO DE ESO. | 14 |
| Primer curso. | 14 |
| Directrices legislativas. | 14 |
| Contenidos. | 14 |
| Condición física y salud. | 14 |
| Juegos y deportes. Cualidades físicas personales. | 15 |
| En el medio natural. | 15 |
| Ritmo y Expresión. | 15 |
| Criterios de evaluación. | 16 |
| Unidades didácticas. | 16 |
| Contenidos mínimos. | 17 |
| Criterios de calificación. | 18 |
| Segundo curso. | 18 |
| Directrices legislativas. | 18 |
| Contenidos. | 18 |
| Condición física y salud. | 18 |
| Juegos y deportes. Cualidades físicas personales. | 18 |
| Ritmo y expresión. | 19 |
| En el medio natural. | 19 |
| Criterios de evaluación. | 19 |
| Unidades didácticas. | 20 |
| Distribución temporal de las unidades. | 20 |
| Contenidos mínimos. | 21 |
| Criterios de calificación. | 21 |
| SEGUNDO CICLO DE ESO. | 22 |
| Tercer curso. | 22 |
| Directrices legislativas. | 22 |
| Contenidos. | 22 |
| Condición física y salud. | 22 |
| Habilidades deportivas | 22 |
| Ritmo y expresión. | 22 |
| En el medio natural. | 23 |

| | |
|--|----|
| Criterios de evaluación. | 23 |
| Unidades didácticas. | 23 |
| Distribución temporal de las unidades. | 24 |
| Contenidos mínimos. | 25 |
| Criterios de calificación. | 25 |
| Cuarto curso. | 26 |
| Directrices legislativas. | 26 |
| Contenidos. | 26 |
| Condición física y salud. | 26 |
| Habilidades deportivas. | 26 |
| Ritmo y expresión. | 26 |
| En el medio natural. | 27 |
| Criterios de evaluación. | 27 |
| Unidades didácticas. | 27 |
| Distribución temporal de las unidades. | 28 |
| Contenidos mínimos. | 29 |
| Criterios de calificación. | 30 |
| BACHILLERATO. | 31 |
| Primer curso. | 31 |
| Directrices legislativas. | 31 |
| Introducción. | 31 |
| Objetivos. | 32 |
| Bloques de contenidos. | 33 |
| La condición física y la salud. | 33 |
| Actividad física, deportes y tiempo libre. | 34 |
| Criterios de evaluación. | 34 |
| Unidades didácticas. | 36 |
| Distribución temporal de las unidades. | 37 |
| Contenidos mínimos. | 37 |
| Criterios de calificación. | 38 |
| 1º de BACHILLERATO A DISTANCIA. | 39 |
| Objetivos. | 39 |
| Contenidos. | 39 |
| Evaluación. | 39 |
| Materiales. | 40 |
| Atención al alumno. | 40 |

Introducción.

La programación didáctica en el área de la Educación Física posee unas peculiaridades que la diferencian de las demás.

En primer lugar, el currículum propuesto por las sucesivas Administraciones ha pecado durante las últimas décadas de un exceso de contenidos, claramente inalcanzables con la asignación horaria prevista para ello. Imagínese que las treinta horas lectivas semanales se repartieran en: seis para acondicionamiento físico y desarrollo motor, ocho para deportes de equipo, ocho para deportes individuales y actividades en el medio natural, seis para expresión corporal, danza y relajación..., y ¡dos horas semanales para castellano, valenciano, matemáticas, física y química, historia...!

Es evidente que muy poco se podría exigir en los programas de estas últimas áreas, y que el grado de desempeño alcanzado en cada una difícilmente iba a superar unos mínimos aceptables. Al leer los últimos diseños curriculares de nuestra asignatura nos asalta la misma sensación.

Por otro lado, la Educación Física ha estado siempre fuera de la prueba general que mide y determina la necesidad de alcanzar objetivos concretos: la selectividad. No es una materia común en el segundo curso de bachiller y hace años que desapareció de la formación profesional.

Con estas premisas, no es extraño que, sea cual sea el nivel en el cual se impartan las clases, los alumnos posean unos rangos de capacidad física y habilidades motrices muy amplios, que dificultan enormemente el desarrollo conjunto de la actividad. A las diferencias por razón de sexo se unen las derivadas del distinto desarrollo biológico en cada individuo, las de aprendizajes anteriores muy diversos y las de muy distintas actitudes y motivaciones hacia la actividad física.

Todo ello, sin duda, debe afectar tanto a la planificación de las actividades docentes como a los criterios de evaluación y los objetivos mínimos.

En este sentido, deberán ser tenidas en cuenta la idiosincrasia del grupo concreto, así como la del profesor; las particularidades climatológicas de la zona geográfica y los recursos materiales e infraestructuras con que cuente el Centro Educativo.

Objetivos generales.

Hablaremos aquí de los objetivos de la asignatura, independientemente del nivel.

En nuestra opinión, dos deben ser las directrices básicas que guíen la labor que nos ocupa: por un lado, la importancia de la *actividad física como fuente de salud*. En ese sentido, nos parece importante aplicarnos el principio hipocrático de “primero, no dañar”. Así, será fundamental entender la asignatura como una oportunidad para que cada alumno, en la medida de sus posibilidades, vaya incrementando su capacidad física y motriz con el fin de adquirir, mantener o incrementar la motivación hacia el ejercicio

físico como actividad necesaria durante toda la vida para conservar un adecuado estado de salud, huyendo de las actitudes excesivamente competitivas hacia sí mismo o hacia los demás, por lo que tienen de patógenas.

En segundo lugar, la asignatura debe dar *respuesta a las necesidades lúdicas* propias de la edad que nos ocupa. En este sentido, el enfoque deberá apuntar hacia el juego y la diversión como métodos de aprendizaje.

Todo esto supone permanecer muy atentos al “currículum oculto”; es decir, a aquellas cuestiones ideológicas que los docentes transmitimos de manera normalmente inconsciente. Ello implica mantener el “estilo” lúdico, abierto, flexible y cercano necesarios para acercarnos a los objetivos citados.

Principios metodológicos generales.

Dada la carga teórica que suponen las demás asignaturas y el escaso tiempo disponible para satisfacer las necesidades motrices propias de las edades de nuestros alumnos, la parte conceptual de la asignatura se reducirá en la medida de lo posible, siempre que los aspectos prácticos mantengan el conocimiento básico para su correcta ejecución y comprensión.

Los procedimientos se realizarán de tal forma que se maximice lo que podríamos llamar “Carga de Actividad”, que respondería a la siguiente fórmula:

Carga de Actividad = Tiempo x nº de alumnos participando x Intensidad de la actividad

La intensidad no se refiere tanto al esfuerzo físico, como a la concentración e implicación en la actividad.

Se priorizará, por tanto, lo grupal frente a lo individual, lo concurrente frente a lo secuencial.

La asignación de tareas, apoyada en breves momentos de instrucción directa y de descubrimiento guiado, será el método de elección (tanto más cuanto más se avance en el nivel educativo): nos permitirá optimizar el uso del tiempo y del espacio. Así mismo, los aprendizajes seguirán un principio global, descendiendo a lo analítico sólo en la medida de las necesidades de cada actividad.

El departamento.

En el presente curso, nuestro departamento consta del profesorado que se indica a continuación:

| Profesor | Cursos | Cargo |
|---|--|----------------------|
| Nieves Modamio Charles | 1º A 1º C 2º A 2º B 2º D | Tutora 1º C |
| M ^a Izaro Araquistáin Martínez | 1º B 1º D 2º E 3º A 3º E 1º BHC 1º BHD 1º BCB | Tutora 3º A |
| María Martínez Sánchez | 1º E 1º F 2º C 3º B 3º C 3º D 3º V 1º BCA 1º BHI | |
| Javier Pastor Castelló | 4º A 4º B 4º C 4º D 4º Div 1º ACN 1º BN 1º B Dist | Jefe de departamento |

HORARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2008-2009

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------------|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 8:45 9:35 | María 3°C | Javier 4°B | María 1°F Nieves 2° B | Javier 4° A Izaro 1°D | Javier 4° C |
| 9:40 10:30 | María 3°C Nieves 2° B Izaro 3°E | Nieves 2° D Javier 4°B | María 3°V Izaro 2°E | Javier 4° A María 2°C | Javier 4° C Nieves 2° D |
| | | | | | |
| 10:45 11:35 | Izaro 1°BHC | Javier 4° D Nieves 2° A | Nieves 1°C | Nieves 1°A | Nieves 2° A Izaro 1°BHD |
| 11:40 12:30 | María 1°F Izaro 1°BHC | Javier 4° D María 3°D | María 1°E Javier 1° BDist | Izaro 2°E | Izaro 1°BHD |
| | | | | | |
| 12:55 13:45 | María 1° E Nieves 1°C Izaro 3°A | Nieves 1°A María 3°B Izaro 1°B | María 1°BCA Javier 4°Div | María 1°BCI Izaro 1°B | María 3°V Izaro 1°BCB |
| 13:50 14:40 | María 2°C Izaro 3°A | María 3°B Izaro 1°D | María 1°BCA Izaro 3°E | María 1°BCI Javier 4°Div | María 3°V Izaro 1°BCB |

| | LUNES |
|----------------|------------------|
| 16:30 17:20 | Javier 1° ACN |
| 17:20 18:10 | |
| | |
| 18:25 19:15 | |
| 19:15 20:05 | |
| | |
| 20:20 21:10 | Javier 1° BN |
| 21:10 22:00 | |

Horario de las instalaciones del I.E.S. Sagasta:

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------|-------------|
| 8:45 9:35 | | | María 1ºF Nieves 2º B | Izaro 1ºD | |
| 9:40 10:30 | Nieves 2º B Izaro 3ºE | Nieves 2º D | María 3ºV Izaro 2ºE | María 2ºC | Nieves 2º D |
| | | | | | |
| 10:45 11:35 | | Nieves 2º A | Nieves 1ºC | Nieves 1ºA | Nieves 2º A |
| 11:40 12:30 | María 1ºF | María 3ºD | María 1ºE | Izaro 2ºE | |
| | | | | | |
| 12:55 13:45 | María 1º E Nieves 1ºC | Nieves 1ºA Izaro 1ºB | Javier 4ºDiv | Izaro 1ºB | María 3ºV |
| 13:50 14:40 | María 2ºC | Izaro 1ºD | Izaro 3ºE | Javier 4ºDiv | María 3ºV |

Horario de las instalaciones del colegio S. Francisco:

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 8:45 9:35 | María 3°C | Javier 4°B | | Javier 4° A | Javier 4° C |
| 9:40 10:30 | | | | | |
| | | | | | |
| 10:45 11:35 | Izaro 1°BHC | Javier 4° D | | | Izaro 1°BHD |
| 11:40 12:30 | | | | | |
| | | | | | |
| 12:55 13:45 | Izaro 3°A | María 3°B | María 1°BCA | María 1°BCI | Izaro 1°BCB |
| 13:50 14:40 | | | | | |

| | LUNES |
|----------------|---------------|
| 16:30 17:20 | Javier 1° ACN |
| 17:20 18:10 | |
| | |
| 18:25 19:15 | |
| 19:15 20:05 | |
| | |
| 20:20 21:10 | Javier 1° BN |
| 21:10 22:00 | |

Criterios generales sobre evaluación y contenidos mínimos.

La calificación se compone de tres bloques: contenidos teóricos, parte práctica y actitud. Dentro de la actitud se considerarán aspectos como:

- La asistencia,
- Los retrasos,
- La indumentaria adecuada,
- El trato hacia los compañeros, el profesor y el material,
- La conducta,
- La participación,
- La colaboración,
- Etc.

A la vista del listado anterior, parece aconsejable que tales aspectos sean tratados de forma más relevante en los primeros cursos, para ir dejando paso a los contenidos teóricos en niveles superiores, mientras que la parte práctica se mantendrá cercana a la mitad de la calificación en todos los grupos:

| | Actitud | C. teóricos | C. prácticos |
|---------------|----------------|--------------------|---------------------|
| 1º ESO | 40% | 20% | 40% |
| 2º ESO | 40% | 20% | 40% |
| 3º ESO | 30% | 20% | 50% |
| 4º ESO | 20% | 30% | 50% |
| 1ºBach | 20% | 30% | 50% |

Es importante resaltar que *la media ponderada de los tres apartados sólo se realizará cuando se alcance como mínimo el 20% del valor de cada uno de ellos*. En caso contrario, la evaluación estará suspensa.

Los contenidos mínimos para aprobar la asignatura *en el primer ciclo*, se basarán sobre todo, en concordancia con lo expuesto, en los aspectos actitudinales, los cuales también se reflejan en una asimilación correcta de los contenidos prácticos. Por tanto, el mínimo exigible será una actitud que favorezca el aprendizaje y el correcto desarrollo de las actividades, unido a una asimilación básica de las habilidades motoras y capacidades físicas propias de cada unidad. Dicho de otra manera, la adecuada actitud será una garantía para el aprobado, por encima de la capacidad o destreza físicas. Esta concepción se irá relajando a medida que avanzamos en el nivel de los cursos, aumentando gradualmente la relevancia de los conceptos y procedimientos en la calificación.

Actividades complementarias y extraescolares.

Estas actividades estarán estrechamente relacionadas con los contenidos de las unidades didácticas y orientadas a facilitar el aprendizaje de los mismos.

Las actividades complementarias y extraescolares favorecerán el desarrollo de los contenidos educativos propios de la asignatura, e impulsarán la utilización de espacios y recursos educativos diversos.

Para el presente curso, afectando a uno o varios niveles, se proponen las siguientes:

- SALIDAS A LA NIEVE.
- PATINAJE SOBRE HIELO.
- SALIDAS DE ORIENTACIÓN. SALIDAS BREVES.
- NATACIÓN.
- VISITA A UN GIMNASIO.

Recuperación de la asignatura pendiente.

Alumnos matriculados en la asignatura en el presente curso: La calificación será responsabilidad del profesor actual, quien, dado el carácter claramente continuista y acumulativo de la asignatura, se guiará por el siguiente criterio: cada evaluación pendiente se considerará aprobada si en la presente alcanza al menos una calificación de “6”.

Alumnos que no cursan la asignatura en el año actual: Sólo se da este caso en los alumnos de bachiller. La responsabilidad de su calificación la asume el jefe del departamento, para lo cual se ha establecido que estos alumnos deberán cursar la asignatura, en cuanto a su evaluación, en los mismos términos que los participantes en el bachiller a distancia.

Adaptaciones curriculares

En el caso de los alumnos, adecuadamente identificados por el departamento de orientación, que precisen una adaptación curricular significativa por déficit cognitivo, se tendrá este factor en cuenta para la evaluación de los contenidos teóricos, siendo puntuados con menor nivel de exigencia.

En el caso, mucho más frecuente, de problemas físicos que impidan el desarrollo de los contenidos prácticos, ya sea de forma temporal o permanente, se evaluarán sólo los contenidos actitudinales y teóricos por el espacio de tiempo pertinente. Para que se aplique este procedimiento, será necesaria la presentación del justificante médico. Queda al criterio del profesor la obligación de asistencia a cada clase, pues, dependiendo de la enfermedad o problema físico concretos, podría resultar desaconsejable la permanencia en un medio frío o incómodo. Se optará por la biblioteca o el domicilio, dependiendo del nivel del alumno y de la hora de la clase.

Exámenes de septiembre.

En esta convocatoria no se contabilizará la puntuación en actitud, por lo que la calificación se hará del modo siguiente:

- Deberá presentarse un trabajo teórico original sobre una o varias de las unidades correspondientes al curso. Su valor será un 50% de la calificación.
- Se pasará una prueba de resistencia aeróbica, cuya duración y tipo dependerá del curso en cuestión. Su correcta realización será una condición necesaria para el aprobado, aunque no recibe ningún porcentaje de valoración.
- Se ejecutarán uno o varios procedimientos prácticos, relativos a las unidades didácticas vistas durante el curso. Se valorará con un 50% de la nota final.

Sobre las unidades didácticas.

El cuadro siguiente ofrece una visión general de los contenidos previstos, por niveles e indicando las sesiones programadas para cada uno:

| Unidad didáctica | 1ºESO | 2ºESO | 3ºESO | 4ºESO | 1ºBach |
|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| El calentamiento | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Pruebas de aptitud física | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Coordinación y equilibrio | 2 | | | | |
| Fuerza | 1 | | 2 | 4 | 2 |
| Resistencia | 1 | 4 | 1 | 2 | |
| Flexibilidad | 1 | | 2 | 2 | 2 |
| Velocidad | 1 | | 1 | | |
| Ringo, malabares | 4 | 4 | | | |
| Actividades expresivas | 6 | 6 | 6 | 10 | 6 |
| Patinaje sobre hielo | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Gimnasia artística | 4 | 4 | | | 6 |
| Indiaca, bádminton | 6 | | | 6 | 8 |
| Esquí | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Voleibol | 4 | | | | 10 |
| Baloncesto | 4 | | 6 | 4 | |
| Senderismo y orientación | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| Juegos populares | 4 | | | | |
| Agilidad y acrobacias. Acrosport. | 2 | 2 | 6 | | |
| Disco volador. | | | | 4 | |
| Palas. | | | 6 | | |
| Conocimientos básicos de nutrición. | | | 2 | | |
| Actividades de Primeros auxilios. | | | 2 | 2 | |
| Deportes alternativos II | | | 13 | | 4 |
| Atletismo | | 4 | | | |
| Floorball | | 6 | | | |
| Fútbol | | 4 | | | |
| Juegos populares | | 4 | | | |
| Juegos adaptados al entorno | | 2 | | | |
| La pérdida del equilibrio: caídas. | | | | 2 | |
| Relajación. | | | | 2 | 2 |
| La Fase de Vuelta a la Calma. | | | | 2 | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| Los hábitos y la condición física. | | | | 1 | 1 |
| La postura corporal. | | | | 3 | |
| La organización y planificación de actividades deportivas. | | | | 2 | 1 |
| El cuerpo y la vida cotidiana. | | | | | 1 |
| Principios básicos del entrenamiento. | | | | | 1 |
| Pros y contras de la competitividad. | | | | | 1 |
| Fisiología básica del ejercicio físico. | | | | | 2 |
| La planificación del entrenamiento. | | | | | 1 |

Distribución temporal de los contenidos.

La posibilidad de impartir los contenidos programados es, en nuestra asignatura, altamente dependiente de circunstancias externas. Aún lo es en mucha mayor medida su distribución temporal. Factores tales como la disponibilidad del material y de las instalaciones por causa de coincidencias con otros grupos y profesores, por factores climáticos, por el número de alumnos por grupo, por el deterioro o pérdida, etc., aconsejan un punto de vista flexible en cuanto a la temporización de las unidades didácticas. La distribución por trimestres especificada para cada grupo es, por tanto, modificable.

Educación Secundaria Obligatoria.

Objetivos generales de la etapa.

La enseñanza de la Educación física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica regular de la actividad física tiene para salud individual y colectiva
2. Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Valorar el estado de sus capacidades físicas y habilidades específicas y planificar actividades que le permitan satisfacer sus necesidades.
4. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física y las condiciones de salud y calidad de vida, haciendo un tratamiento discriminado de cada capacidad.
5. 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.
6. Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.
7. Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en juegos y deportes (convencionales, recreativos y populares) colaborando en la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.
8. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
9. Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
10. 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.
11. Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.

Primer ciclo de ESO.

Primer curso.

Directrices legislativas.

Contenidos.

Condición física y salud.

1. El calentamiento. Concepto. Fases. Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
2. Condición Física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud.
3. Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Práctica de carrera continua, juegos, ejercicios dinámicos de fuerza general y estiramientos.
4. Práctica de ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales en situaciones de sentado (estudio) y en el levantamiento y transporte de cargas pesadas (carteras y mochilas).
5. Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante la realización de ejercicios de movilidad articular, de fortalecimiento muscular y de relajación.
6. Relajación. Acciones a realizar tras el ejercicio: estiramiento muscular y vibración muscular. Práctica de ejercicios de vibración muscular.
7. Valoración del calentamiento general para prevenir lesiones en cualquier actividad física.

Juegos y deportes. Cualidades motrices personales.

1. El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad.
2. Habilidades gimnásticas globales: saltos, equilibrios, trepas, etc.
3. Desarrollo del equilibrio estático y dinámico.
4. Realización de actividades encaminadas al desarrollo de la coordinación dinámico-general y óculo-segmentaria.
5. Clasificación de los juegos deportivos: convencionales, tradicionales y recreativos.
6. Práctica de juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos / tácticos, las estrategias de ataque y defensa y las estrategias de cooperación / oposición aplicables a los deportes colectivos.
7. Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo.
8. Participación de forma activa en los diferentes juegos y actividades deportivas.
9. Comprensión y aceptación de la propia habilidad como punto de partida hacia la superación personal.
10. Valoración de los efectos que para las condiciones de salud, calidad de vida y empleo del tiempo de ocio tiene la práctica habitual de actividades deportivo-recreativas.

En el medio natural.

1. Posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico-deportivas: tierra, aire y agua.
2. Adquisición de técnicas básicas manipuladoras: cabuyería.
3. Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido por el centro y sus inmediaciones, previamente marcado.
4. Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.
5. Normas de seguridad a tener en cuenta en la realización de actividades en el medio natural.

Ritmo y expresión.

1. Práctica de actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.
2. Experimentación de actividades tendentes a romper los bloqueos e inhibiciones personales.

3. El tempo y el ritmo.
4. Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.
5. Disposición favorable a la desinhibición.
6. Valoración del cuerpo como instrumento expresivo.

Criterios de evaluación.

1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.
2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.
3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso en su nivel inicial.
4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, y aceptar el nivel alcanzado.
5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.
6. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.
7. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.
8. Usar las tecnologías de la información y la comunicación de forma cooperativa y con sentido crítico para obtener información relacionada con la Educación física y para establecer intercambio de opiniones con el alumnado de otros centros docentes.

Unidades didácticas.

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

- El calentamiento. Teoría y práctica.
- Pruebas de aptitud física.
- Coordinación y equilibrio.
- Agilidad y acrobacias. Circuitos.
- Gimnasia artística.
- Cualidades físicas: flexibilidad, resistencia, velocidad y fuerza.

JUEGOS Y DEPORTES.

- Deporte alternativo I. Ringo y malabares.
- Deporte alternativo II. Indiaca y bádminton.
- Deporte colectivo I. Voleibol.
- Deporte colectivo II. Baloncesto.
- Juegos populares y tradicionales. Búsqueda.
- Patinaje sobre hielo.

RITMO Y EXPRESIÓN.

- Actividades expresivas I.
- Actividades expresivas II.

EN EL MEDIO NATURAL.

- Senderismo y orientación.
- Esquí.

Distribución temporal de las unidades

| Unidad didáctica | Trimestre | horas |
|---------------------------|------------------|--------------|
| El calentamiento | 1 | 2 |
| Pruebas de aptitud física | 1 | 2 |
| Coordinación y equilibrio | 1 | 2 |
| Cualidades físicas | 1 | 4 |
| Deporte alternativo I | 1 | 4 |
| Actividades expresivas I | 1 | 2 |
| Patinaje sobre hielo | 1 | 2 |
| Gimnasia artística | 2 | 4 |
| Deporte alternativo II | 2 | 6 |
| Actividades expresivas II | 2 | 4 |
| Esquí | 2 | 4 |
| Deporte colectivo I | 3 | 4 |
| Deporte colectivo II | 3 | 4 |
| Senderismo y orientación | 3 | 4 |
| Juegos populares | 3 | 4 |
| Agilidad y acrobacias. | 3 | 2 |

Contenidos mínimos.

- Conocer y practicar los hábitos higiénicos relacionados con la actividad física.
- Saber realizar un calentamiento general básico.
- Distinguir las diversas cualidades físicas y sus características.
- Participar con la adecuada actitud en los deportes y actividades en el medio natural programados.
- Ser capaz de realizar con desinhibición las actividades de expresión corporal.
- Mantener la carrera continua durante 10', manteniéndose dentro de la zona de actividad.

Criterios de calificación.

En este nivel, la correcta actitud es un requisito fundamental para la calificación positiva de la asignatura. La parte conceptual puede evaluarse independientemente o, de manera más habitual, incluida en los procedimientos.

- Actitud: 40%
- Conceptos: 20%
- Procedimientos: 40%

Segundo curso.

Directrices legislativas.

Contenidos.

Condición física y salud.

1. El calentamiento general. Objetivos. Pautas para su elaboración. Recopilación y puesta en práctica de ejercicios aplicados al calentamiento general.
2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad. Concepto. Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardiaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad.
3. Acondicionamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua, entrenamiento total y juegos.
4. Acondicionamiento de la flexibilidad: ejercicios estáticos y dinámicos.
5. Respiración. Concepto, objetivos y tipos.
6. Práctica de los diferentes tipos de respiración: clavicular, torácica y abdominal.
7. Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado
8. Reconocimiento y valoración de la relación existente entre la adopción de una postura correcta en el trabajo diario de clase y en la realización de actividades físicas como medio preventivo.
9. Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora en las condiciones de salud.

Juegos y deportes. Cualidades físicas personales.

1. Ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas.
2. Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos.
3. Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de un deporte colectivo.

4. Práctica de juegos y deportes populares y tradicionales de la propia comunidad.
5. Práctica de actividades deportivas, individuales y colectivas, de ocio y recreación.
6. Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.
7. Apreciación del valor que tienen los juegos y deportes autóctonos como vínculo y parte del patrimonio cultural de la propia Comunidad.
8. Aceptación del nivel técnico-táctico de sí mismo y de los demás en la práctica de juegos actividades deportivas, disposición favorable a la autosuperación y confianza en las propias posibilidades.

Ritmo y expresión.

1. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos y las posturas.
2. Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos siguiendo una secuencia rítmica.
3. Ejecución de pasos sencillos de danzas colectivas.
4. Experimentación de danzas folclóricas propias de la Comunidad.
5. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.
6. Valorar las danzas folclóricas como parte del patrimonio cultural.
7. Disfrutar con la comunicación espontánea que puede producirse en las improvisaciones individuales y colectivas.

En el medio natural.

1. Adquisición y puesta en práctica de técnicas básicas para el montaje de tiendas de campaña.
2. Nociones sobre supervivencia y acampada: normas de seguridad, elección del terreno y precauciones a tener en cuenta para montar tiendas.
3. El senderismo: ¿en qué consiste?; tipos de sendero, material y vestimenta necesaria. Realización de un recorrido de sendero.
4. Toma de conciencia de los usos y abusos de que está siendo objeto el medio urbano y natural.
5. Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.

Criterios de evaluación.

1. Confeccionar autónomamente un catálogo de ejercicios que se puedan utilizar para elaborar calentamientos generales.
2. Incrementar las capacidades físicas relacionadas con la salud, mejorando con respecto a su nivel de partida.
3. Emplear la respiración como técnica que favorece el autocontrol.
4. Utilizar las técnicas básicas de las actividades en el medio natural que se lleven a la práctica y adoptar una actitud crítica ante la falta de cuidado y conservación a la que dicho medio está sometido.
5. Emplear las habilidades específicas aprendidas en situaciones reales de práctica prestando atención a los elementos de percepción y ejecución.

6. Practicar, en situaciones reales de práctica, juegos y deportes, aplicando las reglas, la técnica, y elaborar estrategias de ataque y defensa.
7. Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.
8. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad, tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador.
9. Practicar danzas sencillas en pequeños grupos, dándoles un matiz expresivo y adaptando la ejecución a la de los compañeros.
10. Manifestar, individual y colectivamente, estados de ánimo e ideas, empleando técnicas de dinámica de grupos y de expresión gestual.

Unidades didácticas.

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

- El calentamiento general y específico. Teoría y práctica.
- Batería de tests de aptitud física.
- Agilidad y acrobacias. Acrosport.
- Cualidades físicas. La resistencia aeróbica.
- Gimnasia artística.

JUEGOS Y DEPORTES.

- Deporte alternativo I. Ringo y 4 x 4.
- Deporte alternativo II. Floorball...
- Deporte individual. Atletismo.
- Deporte colectivo. Fútbol.
- Juegos populares y tradicionales. Recopilación y práctica.
- Juegos adaptados al entorno escolar.
- Patinaje sobre hielo.

RITMO Y EXPRESIÓN.

- Actividades expresivas I.
- Actividades expresivas II.

EN EL MEDIO NATURAL.

- Senderismo y orientación.
- Esquí.

Distribución temporal de las unidades

| Unidad didáctica | Trimestre | horas |
|-------------------------|------------------|--------------|
| El calentamiento | 1 | 2 |

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| Pruebas de aptitud física | 1 | 2 |
| Cualidades físicas | 1 | 4 |
| Deporte alternativo I | 1 | 4 |
| Actividades expresivas I | 1 | 2 |
| Patinaje sobre hielo | 1 | 2 |
| Agilidad y acrobacias | 2 | 2 |
| Gimnasia artística | 2 | 4 |
| Actividades expresivas II | 2 | 4 |
| Esquí | 2 | 4 |
| Deporte individual | 2 | 4 |
| Deporte alternativo II | 3 | 6 |
| Deporte colectivo | 3 | 4 |
| Senderismo y orientación | 3 | 4 |
| Juegos populares | 3 | 4 |
| Juegos adaptados al entorno | 3 | 2 |

Contenidos mínimos.

- Conocer y practicar los hábitos higiénicos relacionados con la actividad física.
- Saber realizar un calentamiento general y específico.
- Distinguir las diversas cualidades físicas y sus características.
- Participar con la adecuada actitud en los deportes y actividades en el medio natural programados.
- Ser capaz de realizar con desinhibición las actividades de expresión corporal.
- Mantener la carrera continua durante 12', manteniéndose dentro de la zona de actividad.

Criterios de calificación.

En este nivel, la correcta actitud es un requisito fundamental para la calificación positiva de la asignatura. La parte conceptual puede evaluarse independientemente o, de manera más habitual, incluida en los procedimientos.

- Actitud: 40%
- Conceptos: 20%
- Procedimientos: 40%

Segundo ciclo de ESO.

Tercer curso.

Directrices legislativas.

Contenidos.

Condición física y salud.

1. El calentamiento general. Efectos. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos generales.
2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia y flexibilidad. Clasificación y métodos de entrenamiento.
3. Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua uniforme, entrenamiento total, carrera variable.
4. Aplicación del método estático y dinámico en el trabajo de flexibilidad.
5. Acondicionamiento general de la fuerza dinámica.
6. Efectos del trabajo de resistencia aeróbica y flexibilidad sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
7. Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el organismo.
8. Valoración de los métodos de trabajo de las capacidades físicas de resistencia aeróbica y flexibilidad y elección para su trabajo personal de aquellos que más convenga a su edad y estado físico.

Habilidades deportivas.

1. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes a practicar.
2. Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo.
3. Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte individual o de adversario.
4. Elaboración y experimentación de juegos y propuestas de actividades aplicables a los deportes que se están practicando.
5. Práctica de juegos y deportes desde un punto de vista recreativo.
6. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
7. Participación en actividades grupales y / o individuales con independencia del nivel de destreza alcanzado, prestando una disposición favorable a la autoexigencia y superación.

Ritmo y expresión.

1. Práctica dirigida a la toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio parcial o propio y espacio social.
2. Realización de movimientos combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad.
3. Práctica de movimientos globales y segmentarios con una base rítmica.
4. La relajación. Práctica del método de relajación de Jacobson.
5. Realización de actividades rítmicas, destacando su valor expresivo.
6. Mostrar actitudes de cooperación y ayuda.

En el medio natural.

1. Adquisición de técnicas básicas de orientación: lectura de mapas, orientación de mapas y realización de recorridos de orientación.
2. Nociones básicas sobre orientación. Normas de seguridad a tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.
3. Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

Criterios de evaluación.

1. Elaborar autónomamente calentamientos generales.
2. Incrementar las capacidades físicas de resistencia y flexibilidad respecto a sí mismo y al entorno de referencia.
3. Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad del esfuerzo.
4. Analizar los efectos duraderos que son beneficiosos para la salud del trabajo de resistencia aeróbica y de flexibilidad.
5. Realizar actividades en el medio natural que tengan como finalidad aprender a desenvolverse en él, comprometiéndose a su cuidado y conservación.
6. Coordinar las acciones propias con las del equipo, participando en el deporte seleccionado de forma cooperativa.
7. Resolver problemas de decisión surgidos en la realización de actividades deportivas utilizando habilidades específicas y evaluando el ajuste de la ejecución al objeto previsto.
8. Practicar danzas colectivas, dándoles un matiz expresivo y adaptando su ejecución a la de los compañeros.

Unidades didácticas.

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

- El calentamiento general y específico. Teoría y práctica.
- Batería de tests de aptitud física.
- Condición física: resistencia y velocidad.

- Condición física: fuerza y flexibilidad.
- Acrosport: Pirámides grupales
- Actividades de Primeros auxilios.
- Conocimientos básicos de nutrición.

JUEGOS Y DEPORTES.

- Deportes alternativos I: palas.
- Deportes alternativos II.
- Deporte colectivo: baloncesto.
- Patinaje sobre hielo.

RITMO Y EXPRESIÓN.

- Expresión Corporal.

EN EL MEDIO NATURAL.

- Senderismo y orientación.
- Esquí.

Distribución temporal de las unidades

| Unidad didáctica | Trimestre | Horas |
|--|------------------|--------------|
| Test de condición física | 1 | 2 |
| Patinaje sobre hielo | 1 | 2 |
| Calentamiento | 1 | 2 |
| Condición física: Resistencia y Velocidad. | 1 | 2 |
| Deporte colectivo: baloncesto. | 1 | 6 |
| Deportes alternativos I: palas. | 1 | 6 |
| Condición Física: Fuerza y Flexibilidad. | 2 | 4 |
| Conocimientos básicos de nutrición. | 2 | 2 |
| Acrosport | 2 | 6 |
| Esquí | 2 | 4 |
| Expresión Corporal | 2 | 6 |
| Actividades de Primeros auxilios. | 3 | 2 |
| Deportes alternativos II | 3 | 13 |
| Orientación. | 3 | 3 |

Contenidos mínimos.

- Saber elaborar y realizar un calentamiento general. Aplicarlo siempre antes de cualquier actividad física.
- Ser capaz de mantener un ritmo constante de carrera continua durante 15', permaneciendo en el intervalo adecuado de pulsaciones.
- Dominar los fundamentos técnicos y reglamentarios básicos de los deportes y actividades realizados.
- Crear y realizar una representación, individual o grupal, relacionada con la expresión corporal.
- Elaborar y ejecutar una combinación grupal de elementos gimnásticos o acrobáticos.
- Conocer las bases de la nutrición humana.
- Saber en qué consiste la conducta P.A.S. y cómo se realiza la R.C.P.

Criterios de calificación.

Contenidos actitudinales: 30%

Contenidos teóricos: 20%

Contenidos prácticos: 50%

Cuarto curso.

Directrices legislativas.

Contenidos.

Condición física y salud.

1. El calentamiento específico. Características. Pautas para su elaboración. Realización y puesta en práctica de calentamientos previo análisis de la actividad física que se realiza.
2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: fuerza y resistencia muscular. Concepto. Manifestaciones básicas. Tipos de ejercicios.
3. Acondicionamiento de la fuerza-resistencia mediante la práctica de ejercicios localizados y en parejas. Elaboración de un repertorio de ejercicios de fuerza.
4. La postura corporal en las actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos. ¿Cómo corregirlos?
5. Hábitos y prácticas que perjudican la salud (fumar, beber, sedentarismo, etc.).
6. Efectos del trabajo de fuerza sobre el estado de salud.
7. Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de la resistencia aeróbica y la flexibilidad.
8. Toma de conciencia de la importancia de evitar actitudes posturales inadecuadas.
9. Valoración de los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, etc.) tienen sobre la condición física y sobre la salud y adopción de una actitud de rechazo ante éstos.
10. Compromiso en el empleo del calentamiento como medio de prevención de lesiones.

Habilidades deportivas.

1. Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y perfeccionamiento del deporte colectivo.
2. Planificación de propuestas de actividades aplicables a los deportes que se están practicando, llevándolas a la práctica de manera autónoma.
3. Práctica de actividades deportivas individuales y colectivas de ocio y recreación.
4. Planificación de propuestas de actividades aplicables a los deportes que se están practicando, llevándolas a la práctica de la manera más autónoma posible.
5. Planificación y organización de campeonatos deportivos.
6. Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
7. Valoración de la función de integración social que tiene la práctica de actividades físicas de carácter deportivo-recreativo.

Ritmo y expresión.

1. Práctica de actividades rítmicas con una base musical.
2. Directrices a seguir para la elaboración de diseños coreográficos.

3. Creación de una composición coreográfica colectiva con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
4. La relajación. Práctica del método de relajación de Schultz.
5. Participación y aportación al trabajo en grupos.

En el medio natural.

1. Aspectos generales a considerar en la organización de actividades en el medio natural: elección del lugar; gestiones administrativas; temporización y duración de la actividad; gastos e ingresos; seguros y distribución de las actividades.
2. Perfeccionamiento y profundización de técnicas de orientación. Localización de controles siguiendo la simbología internacional
3. Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
4. Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.
5. Formación de grupos de práctica en función de los intereses.
6. Interés por conocer nuevas formas de ocupar el tiempo libre.

Criterios de evaluación.

1. Realizar calentamientos generales y específicos adecuados a las actividades físicas que practica.
2. Incrementar las capacidades físicas de resistencia, flexibilidad y fuerza y resistencia muscular respecto a sí mismo y al entorno de referencia.
3. Realizar de manera autónoma un plan de trabajo encaminado a la mejora de la resistencia aeróbica y flexibilidad.
4. Analizar los efectos duraderos que son beneficiosos para la salud del trabajo de fuerza y resistencia muscular.
5. Comportarse respetuosamente con el medio natural y utilizar las técnicas adecuadas en el desarrollo de actividades físicas en la naturaleza.
6. Coordinar las acciones propias con las del equipo, participando en el deporte seleccionado de forma cooperativa.
7. Practicar, en situaciones reales, deportes colectivos y de ocio y recreación, aplicando las reglas, la técnica, y elaborar estrategias de ataque y defensa.
8. Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas.
9. Aceptar las diferencias de habilidad, sin que ello sea objeto de discriminación por razones de sexo, raza, capacidad física, etc.
10. Utilizar técnicas de relajación para recobrar el equilibrio psicofísico y como preparación para el desarrollo de otras actividades.
11. Realizar, mediante la aplicación de técnicas básicas, producciones artísticas sencillas, cooperando con los compañeros y dándoles un matiz expresivo.

Unidades didácticas.

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

- La Zona de Actividad
- Primeros auxilios.
- El Calentamiento Específico.
- La Fase de Vuelta a la Calma.
- La fuerza.
- La resistencia.
- La flexibilidad.
- La evaluación de la condición física.
- La postura corporal.
- La pérdida del equilibrio: caídas.
- Los hábitos y la condición física.

JUEGOS Y DEPORTES.

- Deportes alternativos I: disco volador.
- Deportes alternativos II: badminton.
- Deporte colectivo: baloncesto.
- La organización y planificación de actividades deportivas.

RITMO Y EXPRESIÓN

- Introducción al baile: salsa.
- Composición expresiva.
- Teoría y práctica de la relajación.

EN EL MEDIO NATURAL

- Senderismo y orientación.
- Esquí.

Distribución temporal de las unidades

| Unidad didáctica | Trimestre | horas |
|-------------------------------------|-----------|-------|
| El calentamiento específico | 1 | 2 |
| Pruebas de aptitud física | 1 | 2 |
| La pérdida del equilibrio: caídas. | 1 | 2 |
| Teoría y práctica de la relajación. | 1 | 2 |

| | | |
|--|---|---|
| La Fase de Vuelta a la Calma. | 1 | 2 |
| Deporte alternativo I | 1 | 4 |
| La flexibilidad. | 1 | 2 |
| La resistencia. | 1 | 2 |
| Patinaje sobre hielo | 1 | 2 |
| Los hábitos y la condición física. | 2 | 1 |
| La postura corporal. | 2 | 3 |
| Deporte alternativo II | 2 | 6 |
| Esquí | 2 | 4 |
| Deporte colectivo I | 2 | 4 |
| La fuerza. | 2 | 4 |
| La organización y planificación de actividades deportivas. | 3 | 2 |
| Primeros auxilios. | 3 | 2 |
| Introducción al baile: salsa. | 3 | 6 |
| Composición expresiva. | 3 | 4 |
| Senderismo y orientación | 3 | 4 |

Contenidos mínimos.

- Saber elaborar y realizar un calentamiento general. Aplicarlo siempre antes de cualquier actividad física.
- Ser capaz de mantener un ritmo constante de carrera continua durante 20', permaneciendo en el intervalo adecuado de pulsaciones.
- Saber en qué consiste la conducta P.A.S. y cómo realizar correctamente la reanimación cardio-pulmonar.
- Utilizar adecuadamente las técnicas de relajación como parte de la fase de vuelta a la calma.
- Conocer los tipos y métodos de entrenamiento de la fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Ser consciente de los propios hábitos posturales y saber corregir los inapropiados.
- Ser capaz de ejecutar las acciones apropiadas ante una pérdida del equilibrio (caída).
- Dominar los fundamentos técnicos y reglamentarios básicos de los deportes realizados. Elaborar y ejecutar un calentamiento específico para cada deporte.
- Ser capaz de planificar la propia actividad física. Saber organizar un evento deportivo en el medio escolar.
- Crear y realizar una representación, individual o grupal, relacionada con la expresión corporal.

Criterios de calificación.

Contenidos actitudinales: 20%

Contenidos teóricos: 30%

Contenidos prácticos: 50%

Bachillerato.

Primer curso.

Directrices legislativas.

Introducción.

La Educación física como materia común está orientada fundamentalmente a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices y a que los hábitos y actitudes respecto a la actividad física se afiancen y puedan ser aplicados en su vida futura. Conjuntamente, se pretende la consolidación de actividades enfocadas a la mejora de la salud así como el perfeccionamiento de habilidades motrices con el propósito de contribuir a la utilización activa del tiempo libre y a la mejora de la calidad de vida.

La valoración que la sociedad actual concede a las actividades físicas viene a destacar el importante cometido de esta materia en el ámbito educativo, Además de su contribución en la protección de la salud, constituye un importante instrumento de socialización, comunicación e integración social, incidiendo en valores tales como el respeto por uno mismo y por los demás, la solidaridad, la tolerancia y la igualdad.

La Educación física en el bachillerato es la culminación de la progresión de los aprendizajes iniciados en etapas anteriores, que deben conducir al desarrollo de los procesos de planificación de la propia actividad física favoreciendo de esta manera la autogestión y la autonomía. Asimismo, esta materia puede orientar al alumnado en la dirección de futuros estudios superiores, universitarios y profesionales, relacionados con las ciencias de la actividad física, el deporte y la salud.

La incorporación de un modo de vida activo en el tiempo libre que incluya una actividad física por y para la salud es una de las claves para compensar un sedentarismo creciente, fruto de unos avances técnicos y tecnológicos que tienden a reducir el gasto energético del individuo en la realización de sus tareas y actividades diarias. En la sociedad actual, por tanto, el proceso formativo que debe guiar la Educación física se orienta en torno a dos ejes fundamentales: en primer lugar, a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En esta concepción tiene cabida tanto el desarrollo de componentes saludables de la condición física como la comprensión de los factores que caracterizan un estilo de vida saludable, cómo se incide en ellos para potenciarlos y el desarrollo de conductas y hábitos desde la perspectiva de la promoción de la salud y de la prevención, incluyendo la adopción de actitudes críticas ante las prácticas que inciden negativamente en la misma. En segundo lugar, ha de contribuir a afianzar la autonomía plena del alumnado para satisfacer sus propias necesidades motrices, al facilitarle la adquisición de los procedimientos necesarios para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades. En este sentido, el alumnado en bachillerato participará no sólo en la ejecución de las actividades físicas sino que, a

partir de unas pautas establecidas por el profesorado, colaborará en su organización y planificación, reforzando de esta manera competencias adquiridas en la etapa anterior. La consecución de estas capacidades propiciará una práctica de actividades físicas adaptadas a sus intereses y posibilidades, facilitando la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación.

Estos dos ejes configuran una visión de la Educación física como una materia que favorece la consecución de las distintas finalidades atribuidas al bachillerato, en especial de aquellas que hacen énfasis en el desarrollo personal y social.

En conexión con estos dos hilos conductores de la materia, se han establecido dos grandes bloques de contenidos, que no pueden entenderse separadamente, ya que están íntimamente relacionados. El primero de ellos, **Actividad física y salud**, ofrece al alumnado las herramientas para autogestionar su propia condición física en función de sus objetivos y sus aspiraciones personales. Es un salto cualitativo importante respecto a los contenidos trabajados en la etapa anterior, afianzando de esta manera su autonomía y su capacidad de desarrollar hábitos saludables a lo largo de su vida. El segundo, **Actividad física, deporte y tiempo libre**, está orientado al desarrollo de un amplio abanico de posibilidades de ocupar el tiempo libre de manera activa. La práctica de las actividades físicas, deportivas, expresivas y en el entorno natural que se proponen son un excelente medio para conseguir que ejercicio saludable y tiempo libre vayan en la misma dirección. En este sentido, el conocimiento y dominio de habilidades específicas, además de posibilitar una práctica más agradable y satisfactoria, resulta un factor determinante cuando se pretende la creación de hábitos de práctica permanente de actividad física. Por otra parte, el papel relevante que en la sociedad tienen las actividades físicas en general, y el deporte en particular, requiere profundizar en el análisis del fenómeno deportivo y en las conductas derivadas de su vertiente competitiva, y fomentar la reflexión y el sentido crítico en torno a estas prácticas.

En resumen, esta materia fomentará una educación físico-deportiva orientada hacia la promoción de ambientes y estilos de vida saludables, que impulse las potencialidades del alumnado, que despierte el gusto por las actividades físicas y que contribuya a desarrollar hábitos de práctica que perduren toda la vida.

Objetivos.

La enseñanza de la Educación física en el bachillerato tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Conocer los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, valorándola como elemento esencial que contribuye a la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Evaluar el nivel de condición física y, tomándolo como referencia, elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud con el propósito de incrementar las capacidades físicas implicadas, demostrando autonomía en su ejecución y adoptando actitudes de responsabilidad y superación personal en su desarrollo.

3. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, desarrollando actitudes de cooperación, respeto y tolerancia y, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas
4. Resolver situaciones motrices inherentes a la práctica deportiva que impliquen una significativa participación de los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, utilizando para ello los elementos técnicos y tácticos aprendidos en la etapa anterior.
5. Planificar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, valorando la riqueza de los espacios naturales de La Rioja, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación y promoviendo el desarrollo de la conciencia crítica ante la problemática ambiental.
6. Conocer los comportamientos que caracterizan un estilo de vida saludable y adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
7. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación, valorando los aspectos sociales, culturales y de relación que conllevan.
8. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria e incorporarlas como hábito en el estilo de vida.
9. Conocer y aplicar las medidas de seguridad y protección necesarias durante la realización de las actividades físicas así como las técnicas básicas de primeros auxilios ante una emergencia.
10. Valorar las actividades físico-deportivas como rasgo cultural característico de la sociedad actual y analizar sus repercusiones políticas, sociales, culturales y económicas.
11. Utilizar diferentes fuentes de recogida de información, tanto en formato impreso como audiovisual o informatizado, para consolidar o ampliar contenidos propios de la materia.

Bloques de contenidos.

La condición física y la salud.

- Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
- Realización de pruebas de evaluación de la condición física saludable.
- Ejecución y aplicación de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física adecuándolos a las necesidades y características individuales.

- Principios y factores a considerar en la planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo.
- Análisis e influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etcétera.
- Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.
- Características de la actividad física saludable. Medidas de protección y seguridad en la actividad física.
- Nutrición, actividad física y equilibrio energético.
- Teoría y práctica de primeros auxilios. Secuencia y maniobras básicas ante cualquier emergencia.

Actividad física, deportes y tiempo libre.

- El deporte como fenómeno social y cultural. Análisis de comportamientos negativos en torno al deporte y actitud crítica ante ellos.
- Progreso y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y principios tácticos de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior.
- Realización de juegos y deportes, con manejo de un implemento.
- Organización y participación en torneos deportivo-recreativos de los diferentes deportes practicados teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y en el entorno.
- Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio presentes en las actividades físico-deportivas.
- Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico.
- Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva.
- Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.
- Colaboración en la organización y realización de actividades en el medio natural.
- Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte.
- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.
- Práctica recreativa de juegos tradicionales en La Rioja y su valoración como patrimonio cultural de nuestra Comunidad.
- Toma de conciencia del impacto ambiental de las actividades físicas en el medio natural y valoración de los espacios naturales en La Rioja como fuente de recursos para la práctica de actividades físicas y recreativas.

Criterios de evaluación.

1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud conducentes a mantener y mejorar la función cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la movilidad articular y a conservar un peso y composición corporal saludable.

Mediante este criterio se pretende comprobar que el alumnado es capaz de evaluar por sí mismo su nivel de condición física inicial, fundamentalmente en aquellas cualidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad. El alumnado preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud.

2. Planificar y realizar de manera autónoma un programa personal de actividad física y salud con el propósito de incrementar el nivel inicial, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas y utilizando para ello las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

A través de este criterio se evaluará la elaboración de un programa de actividad física para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera, se comprobará el incremento del nivel de la condición física respecto al estado de forma inicial y también el proceso que ha llevado a la mejora. Asimismo, se podrá valorar en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación.

3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en sus inmediaciones y llevarlas a la práctica con autonomía considerando en su planificación la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación, el diseño de normas y su cumplimiento y la conducción de las actividades.

Este criterio permite valorar la participación en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades.

4. Demostrar dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica en las modalidades deportivas practicadas.

A través de este criterio se constatará si se es capaz de resolver situaciones motrices en un contexto competitivo, utilizando de manera adecuada los elementos técnicos y tácticos propios de cada disciplina deportiva.

5. Elaborar composiciones corporales colectivas que promuevan la comunicación y expresión creativa, cooperando con los compañeros y valorando la originalidad, la expresividad y la responsabilidad en el trabajo en grupo.

El objetivo de este criterio es evaluar la participación activa en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo y el seguimiento del proceso de elaboración de la composición.

6. Realizar en el medio natural una actividad física de bajo impacto ambiental, aplicando las técnicas específicas, colaborando en su organización mediante la obtención de información necesaria sobre las características de la actividad (lugar, clima, duración, coste, permisos, material requerido), promoviendo actuaciones que contribuyan a su conservación.

Con este criterio se valorarán dos aspectos complementarios. Por un lado, el alumnado realizará una actividad física en el medio natural, preferentemente fuera del centro, aplicando las técnicas de esa actividad. Por otro lado, identificará los aspectos necesarios para llevarla a cabo, como la recogida de

información sobre la actividad (lugar, duración, precio, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad.

7. Utilizar de forma autónoma alguna de las técnicas de relajación practicadas y emplearlas como medio de conocimiento corporal, concentración mental, control emocional y de recuperación tras la realización de un esfuerzo.
8. Analizar la incidencia de los hábitos saludables en la calidad de vida reconociendo los efectos que la actividad física tiene sobre los distintos órganos y sistemas corporales, así como las consecuencias que determinadas prácticas tienen para la salud individual y colectiva (sedentarismo, consumo de sustancias tóxicas, inadecuada alimentación...).
9. Analizar los factores culturales, sociales y económicos presentes en el ámbito de las actividades físico-deportivas y realizar una reflexión crítica ante determinadas pautas y conductas que se advierten alrededor del fenómeno deportivo (consumismo, agresividad, violencia, doping, intolerancia), utilizando diversas fuentes de recogida de información.
10. Describir y aplicar técnicas básicas de primeros auxilios, conociendo la secuencia de actuación así como las maniobras elementales que hay que llevar a cabo ante cualquier emergencia.

Unidades didácticas.

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- Los hábitos saludables.
- Los hábitos que interfieren con la forma física.
- El cuerpo y la vida cotidiana.
- Fisiología básica del ejercicio físico.
- La evaluación de la condición física.
- Principios básicos del entrenamiento.
- La planificación del entrenamiento.
- Principios avanzados del entrenamiento muscular.
- Principios avanzados del entrenamiento de la flexibilidad.
- Técnicas avanzadas de relajación.

ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTE Y TIEMPO LIBRE

- Pros y contras de la competitividad.
- Voleibol avanzado.
- Bádminton avanzado.
- Deportes alternativos.
- Composiciones rítmicas.
- Composiciones gimnásticas y acrobáticas.

- La organización de actividades físicas y deportivas.
- Patinaje sobre hielo.
- Senderismo y orientación.
- Esquí.

Distribución temporal de las unidades

| Unidades didácticas | Trimestre | Horas |
|--|-----------|-------|
| Los hábitos saludables. | 1 | 1/2 |
| Los hábitos que interfieren con la forma física. | 1 | 1/2 |
| El cuerpo y la vida cotidiana. | 1 | 1 |
| La evaluación de la condición física. | 1 | 2 |
| Principios básicos del entrenamiento. | 1 | 1 |
| Pros y contras de la competitividad. | 1 | 1 |
| Patinaje sobre hielo. | 1 | 2 |
| Voleibol avanzado. | 1 | 10 |
| Fisiología básica del ejercicio físico. | 2 | 2 |
| La planificación del entrenamiento. | 2 | 1 |
| Principios avanzados del entrenamiento muscular. | 2 | 2 |
| Bádminton avanzado. | 2 | 8 |
| Deportes alternativos. | 2 | 4 |
| Esquí. | 2 | 4 |
| Principios avanzados del entrenamiento de la flexibilidad. | 3 | 2 |
| Técnicas avanzadas de relajación. | 3 | 2 |
| Composiciones rítmicas. | 3 | 6 |
| Composiciones gimnásticas y acrobáticas. | 3 | 6 |
| La organización de actividades físicas y deportivas. | 3 | 1 |
| Senderismo y orientación. | 3 | 4 |

Contenidos mínimos.

- Ser capaz de mantener un ritmo constante de carrera continua durante 25', permaneciendo en el intervalo adecuado de pulsaciones.
- Conocer los usos correctos del cuerpo en la vida cotidiana.
- Saber planificar el entrenamiento físico adecuado a las necesidades personales, aplicando el conocimiento de las bases fisiológicas y de los métodos de entrenamiento.
- Dominar los fundamentos físicos, tácticos, técnicos y reglamentarios básicos de los deportes realizados.
- Crear y realizar una representación, individual o grupal, relacionada con la expresión corporal.
- Elaborar y ejecutar una combinación individual y otra grupal de elementos gimnásticos o acrobáticos.

Criterios de calificación.

Contenidos actitudinales: 20%

Contenidos teóricos: 30%

Contenidos prácticos: 50%

1º de bachillerato a distancia.**Objetivos:**

El curso pretende introducir los contenidos básicos contemplados por la legislación vigente, adaptándolos a la metodología a distancia. Para ello, el alumno deberá asimilar la teoría y responsabilizarse de su aplicación práctica. El objetivo final es la adquisición de los suficientes conocimientos como para asumir la gestión de la actividad física personal.

Contenidos:

1. La condición física.
2. El calentamiento.
3. La adaptación del organismo al esfuerzo en la actividad física. El síndrome general de adaptación.
4. Procesos energéticos y actividad física: sistemas aeróbico y anaeróbico.
5. El sistema cardiorrespiratorio. Estructura y funciones.
6. El sistema muscular. Estructura y funciones.
7. El sistema nervioso. Organización del sistema nervioso. Niveles de funciones.
8. El sistema óseo-articular. Estructura y funciones.
9. La resistencia.
10. La fuerza.
11. La velocidad.
12. La flexibilidad.
13. Las cualidades motrices: la coordinación y el equilibrio.
14. La respiración.
15. La relajación.
16. El deporte como fenómeno social y cultural.
17. Los deportes individuales
18. Los deportes colectivos.
19. Recreación y tiempo libre. El municipio y la práctica de actividades físicas.
20. Actividades en el medio natural.
21. Nutrición y actividad física.
22. La postura corporal y sus patologías.
23. Salud y actividad física. Primeros auxilios.

Evaluación:

Habrán tres evaluaciones, para las cuales se deberán completar sendos **cuadernillos de evaluación a distancia**.

| Evaluación | Temas | Recogida del material | Entrega de los cuadernillos |
|-------------------|--------------|------------------------------|------------------------------------|
| 1ª | 1 - 4 | Del 12 al 23 de octubre | Del 1 al 10 de diciembre |
| 2ª | 5 - 15 | Del 14 al 22 de | Del 1 al 10 de marzo |

| | | | |
|----|---------|-----------------------|----------------------|
| | | diciembre | |
| 3ª | 16 - 23 | Del 22 al 31 de marzo | Del 1 al 11 de junio |

Si no se hubiera entregado alguno de los dos primeros o se hubiera suspendido la evaluación, cabe la posibilidad de recuperarla entregando los cuadernillos insuficientes junto con el correspondiente a la tercera evaluación.

Materiales:

El material del curso consistirá en los 23 temas y los 3 cuadernillos de evaluación a distancia. Estarán a disposición del alumno, en formato impreso, en las fechas previstas para su recogida dentro de cada evaluación.

Existe la opción de recibirlos por correo electrónico. Para ello, dentro de las mismas fechas de recogida, se deberá enviar un e-mail al profesor en el que se especificará el nombre y apellidos del alumno, así como el asunto: "Sagasta Distancia".

Si los cuadernillos se han recogido impresos, se deberán entregar completados a mano. Si se recibieron por correo electrónico, pueden imprimirse y rellenar a mano, o bien completar directamente en el ordenador. En este caso, se podrán imprimir para entregar en el instituto o enviar al profesor por e-mail en las fechas de entrega.

Atención al alumno:

El horario de tutoría individual es los **miércoles, de 11:40 a 12:30**.

El correo electrónico del profesor (**Javier Pastor Castelló**) es:

javi17pas@gmail.com