

Departamento de Educación Física

Programación de 4º de la ESO

CURSO 2014-15

	ÍNDICE	Pg.
1.	<u>Directrices generales.</u>	3.
2.	<u>Objetivos Generales del área.</u>	5.
3.	<u>Organización de los contenidos.</u>	6.
3.	<u>Distribución temporal de los contenidos.</u>	9.
4.	<u>Metodología.</u>	10.
5.	Evaluación.	11.
5.	<u>Criterios de evaluación.</u>	11.
5.	<u>Procedimientos de evaluación.</u>	13.
5.	<u>Instrumentos de evaluación.</u>	14.
5.	<u>Criterios de calificación.</u>	14.
5.	<u>Recuperación.</u>	15.
5.	<u>Criterios de promoción.</u>	15.
5.	<u>Dispensados.</u>	16.
6.	<u>Contenidos mínimos.</u>	16.
7.	<u>Materiales y recursos.</u>	17.
8.	<u>Actividades extraescolares.</u>	17.
9.	<u>Educación en valores y PLEI.</u>	18.
10.	<u>Reuniones de departamento.</u>	19.

1.- DIRECTRICES GENERALES ▲

Las principales características del desarrollo motor en el período de edad que comprende este segundo ciclo de enseñanza son: las diferencias específicas sexuales, la individualización progresiva y la creciente especialización.

La diferenciación sexual se manifiesta en una gran separación entre las capacidades físicas básicas de chicos y chicas; solamente la movilidad está más desarrollada en chicas que en chicos.

La individualización viene dada en todos los aspectos del desarrollo motor (conducta motriz, coordinación y condición física). Las causas pueden estar tanto en las experiencias deportivas anteriores como en la herencia genética.

Es conveniente conectar al alumno con una determinada actividad deportiva, teniendo en cuenta sus aptitudes e intereses, así como las posibilidades del lugar donde vive.

Los cambios del organismo que se producen en estas edades conducen a un aumento de los aspectos cuantitativos del movimiento (condición física), así como al perfeccionamiento de las habilidades básicas y específicas (distintos deportes, expresión corporal).

Las progresiones que vamos a buscar en nuestros alumnos no se pueden detener cada mes de Junio, sino que se han de desarrollar año tras año a lo largo de su etapa escolar (tanto en sus cualidades físicas básicas, como aprendizajes deportivos, habilidades básicas, etc.). Cada curso no cierra una etapa y al año siguiente se empieza de cero, sino que nos indica hasta donde hemos llegado y, el próximo año, estamos obligados a mejorar las marcas alcanzadas, a transferir los aprendizajes realizados en un deporte a otro, a perfeccionar las habilidades aprendidas.

Contribución de la materia a la adquisición de las competencias básicas.

La materia de Educación física contribuye de manera directa y clara a la consecución de dos competencias básicas: la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la competencia social y ciudadana. El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la educación física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.

Respecto a la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

La Educación física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de la competencia social y ciudadana. Las actividades físicas, propias de esta materia, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

La Educación física ayuda de forma destacable a la consecución de autonomía e iniciativa personal, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

Contribuye también a la adquisición de la competencia cultural y artística. A la apreciación y comprensión del hecho cultural lo hace mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de Asturias y del mundo. A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

En otro sentido, esta materia está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

La Educación física ayuda a la consecución de la competencia para aprender a aprender al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

Esta materia colabora igualmente en el desarrollo de la competencia matemática. Las diferentes magnitudes y medidas que se utilizan para cuantificar distintos contenidos, las formas geométricas, la estructuración espacial y espacio-temporal, etc. están estrechamente vinculados al dominio matemático. La vivencia desde la motricidad de los distintos conceptos a través de la materia de Educación física puede ser aprovechada para desarrollar dicha competencia.

A la adquisición de la competencia en comunicación lingüística la materia contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta.

Finalmente la competencia referida al tratamiento de la información y competencia digital no es ajena a la materia en lo que se refiere a la utilización de las tecnologías de la información y comunicación para la búsqueda, selección, recogida y procesamiento de la información relacionada con la Educación física.

OBJETIVOS DEL IES ARAMO

Así mismo, la presente programación pretende contribuir al logro de los objetivos propuestos por el propio IES para el presente curso:

1. Mejorar los procesos de aprendizaje.
2. Mejorar los procesos de enseñanza.

3. Avanzar en la equidad de la educación.
4. Desarrollar un sistema de relaciones que favorezca la mejora de la convivencia.
5. Avanzar en la participación de la Comunidad Educativa en la vida del centro.
6. Avanzar en la implantación de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el instituto.

OBJETIVOS DE MEJORA PARA EL PRESENTE CURSO.

Con el fin de mejorar los resultados de nuestros alumnos para el presente curso, establecemos una serie de objetivos muy concretos que consideramos importantes a la hora de lograr un avance significativo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Necesitamos que se nos cubra con un techo la pista polideportiva al aire libre con el fin de perder el mínimo número de horas de clase por las inclemencias meteorológicas.
- Seguir incrementando el material con el que cuenta el departamento (no sólo reponer), y en concreto, con una colección de pulsómetros.

2. -OBJETTIVOS GENERALES DEL ÁREA. ▲

La enseñanza del área de Educación Física en la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria tendrá como objeto contribuir a desarrollar en los alumnos y las alumnas las siguientes capacidades:

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida, adoptando estilos de vida activos.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las cualidades motrices y agilidad (ajuste, dominio y control corporal), adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y reconociendo las posibilidades que ofrece el Principado de Asturias para la práctica de actividades en el medio natural.
7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego con progresiva autonomía en su ejecución.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad, valorando la actividad física como factor de integración social.
9. Practicar y diseñar actividades rítmicas y expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa y apreciando las manifestaciones artísticas corporales.

10. Conocer, practicar y valorar los juegos, deportes, danzas y bailes tradicionales asturianos, reconociéndolos como parte del patrimonio cultural de Asturias.
11. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social y ante cualquier tipo de discriminación por razón de sexo, origen, o cualquier otra condición personal o social.
12. Adoptar valores positivos en la práctica de la actividad física y el deporte como el esfuerzo, la autosuperación, el respeto a los demás, la igualdad de oportunidades, la solidaridad y el compañerismo, con el fin de mejorar la autoconfianza y la autoestima y contribuir al desarrollo físico, psíquico y social.

3. CONTENIDOS ▲

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

Conceptos

- El calentamiento específico. Características. Pautas para su elaboración.
- Principios fundamentales del acondicionamiento físico. El síndrome general de adaptación.*
- Condición física. Las capacidades físicas básicas y su relación con la salud: la fuerza, la velocidad y la resistencia anaeróbica (el método fraccionado). Clasificación, manifestaciones, características y métodos de desarrollo y entrenamiento. Plan de trabajo de al menos una cualidad física básica.
- Estilos de vida y hábitos saludables.
- Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo y otros) sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación. Desarrollo de la asertividad.
- Las lesiones: prevención y primeros auxilios.
- La relajación: características del método Schultz.

Procedimientos

- Realización y puesta en práctica de calentamientos específicos, previo análisis de las actividades físico-deportivas que se realizan.
- Aplicación de pruebas o baterías de tests físicos para la evaluación de las capacidades físicas.
- Acondicionamiento físico: aplicación de sistemas específicos de desarrollo y entrenamiento de la fuerza (autocarga, parejas y circuitos de fuerza-resistencia). De la velocidad (Ejercicios de aplicación y asimilación, multisaltos, salidas de velocidad de reacción y series de carreras de velocidad corta). De la resistencia aeróbica y anaeróbica (la carrera continua, el fartlek, el entrenamiento total y el intervall training).
- Elaborar un plan de trabajo de resistencia aeróbica, y/o fuerza y/o flexibilidad y ponerlo en práctica.
- Prácticas de corrección postural y prevención de lesiones.
- La relajación, prácticas del método Schultz.

Actitudes

- Reconocer y valorar los efectos positivos y beneficiosos que la práctica de la actividad física y el ejercicio regular producen en el organismo, en el estado de forma física, y por ello en la salud y calidad de vida. Y relacionarlo con los hábitos nocivos para la salud.
- Tomar conciencia de nuestra condición física y tratar de mejorarla.
- Valorar los beneficios de una adecuada actitud postural.
- Valorar los efectos saludables psíquico y físicos de la práctica de la relajación.

* Los apartados subrayados serán desarrollados más ampliamente en forma de tema.

CUALIDADES MOTRICES Y AGILIDAD

Conceptos

- La coordinación y la agilidad en las habilidades motrices específicas.
- Diseño de tareas de perfeccionamiento motor que requieran coordinación y agilidad.
- Aplicación de técnicas de autoevaluación y coevaluación de la evolución del nivel coordinativo.

Procedimientos

- Trabajo práctico sobre habilidades básicas y específicas, combinando distintas situaciones de equilibrio, coordinación y agilidad. Su relación con los deportes: **Acrosport**.

Actitudes

- Valorar y aceptar nuestra destreza y habilidad, respetando el nivel de ejecución de los demás.
- Tratar de mejorar nuestras capacidades coordinativas.

JUEGOS Y DEPORTES

Conceptos

- Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación.
- Iniciación al Acrosport
- Iniciación al Voleibol.

Procedimientos

- Prácticas dirigidas al aprendizaje y perfeccionamiento de un deporte individual, colectivo, de adversario o recreativo - alternativo, tanto sus fundamentos técnicos como tácticos.
- Realización de prácticas reales de estos deportes con carácter recreativo, cooperativo y competitivo.
- Aprendizaje y práctica de los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, recepción, colocación, remate, bloqueo), así como unos conceptos básicos de táctica y ataque y defensa.
- Aprendizaje y realización de distintas pirámides humanas.
- Planificación y organización de campeonatos deportivos.

Actitudes

- Aceptar y respetar las reglas de los deportes.
- Tener actitudes de tolerancia, deportividad, cooperación y coeducación por encima de la búsqueda de los resultados.
- Disfrutar con estos juegos deportivos y darles un carácter de utilidad practicándolos de forma recreativa en el ámbito extraescolar.

JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Conceptos

- Los bolos asturianos, comparativa entre sus distintas variedades y con otras modalidades foráneas.

- Juegos y deportes tradicionales asturianos de fuerza: el tiru de cuerda, el tiru al palu y los pulsos. Origen, historia, clasificación y características.
- Reglamentos, normas de juego y puntuación.

Procedimientos

- Prácticas para el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas de los bolos, la llave y la rana. (Estos contenidos estarán supeditados a la consecución del material mínimo imprescindible).
- Olimpiada del deporte tradicional asturiano.

Actitudes

- Valorar los deportes tradicionales asturianos como parte importante de nuestra cultura.
- Disfrutar con la práctica de estos juegos deportivos tradicionales asturianos.
- Contribuir a su conservación.

EXPRESIÓN CORPORAL Y RITMO

Conceptos

- Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas: teatralizaciones, coreografías musicales.
- Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
- Experimentación y representación creativa de sentimientos y emociones ante distintas representaciones.

Procedimientos

- Tareas de mimo y dramatización.
- Elaborar una composición coreográfica colectiva con apoyo musical y representarla.

Actitudes

- Tomar conciencia de las propias capacidades expresivas e intentar mejorarlas.
- Valorar las actividades rítmicas y de expresión corporal como medio de comunicación.
- Valorar la participación y cooperación del trabajo en grupos.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

Conceptos

- Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
- Conocimiento y valoración de la oferta de las actividades físico deportivas del medio natural asturiano.
- Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.
- Realización de las actividades organizadas en el medio natural asturiano en función de la disponibilidad y el contexto.
- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

Procedimientos

- Iniciación al piragüismo: descenso del Sella. Atendiendo siempre a las posibilidades de financiación y horario.

Actitudes

- Aceptar las normas de seguridad.
- Sensibilización con las normas de protección y conservación de la naturaleza.
- Relacionar y valorar la naturaleza, la actividad física y la salud.

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL.

Primer trimestre.

1ª Semana: presentación de la programación y normas básicas.

2ª y 3ª Semanas: acondicionamiento físico general.

4ª y 5ª Semanas: Test.

6ª Semana: Desarrollo contenidos conceptuales.

7ª, 8ª y 9ª Semanas: Acrosport

10ª Semana: evaluaciones.

Evaluación.

Conceptos: 30%

Procedimientos: 40%

Actitudes: 30%

Segundo trimestre.

1ª y 2ª Semana: Acondicionamiento físico general.

3ª Semana: Desarrollo contenidos conceptuales.

4ª, 5ª, y 6ª Expresión corporal (Coreografías)

7ª, 8ª y 9ª Semana: Orientación y deportes tradicionales.

10ª Semana: Evaluaciones.

Evaluación.

Conceptos: 30%

Procedimientos: 40%

Actitudes: 30%

Tercer trimestre.

1ª y 2ª Semana: Acondicionamiento físico general.

3ª Semana: Desarrollo contenidos conceptuales.

4ª, 5ª, 6ª y 7ª Semana: Voleibol (Técnica y táctica).

8ª y 9ª Semana: Test y exámenes.

10ª Semana: Evaluación final.

Evaluación.

Conceptos: 30%

Procedimientos: 40%

Actitudes: 30%

En la distribución temporal de los contenidos no se han cubierto todas las horas teóricamente disponibles, con el

objeto de prevenir posibles contingencias. Si estas horas de reserva no llegaran a ser utilizadas, se aprovecharán para dar a algunos alumnos la oportunidad de recuperar y a otros la posibilidad de profundizar en los contenidos que prefieran.

4. - METODOLOGÍA ▲

No se define una metodología única, sino que se parte de la convicción de que cada actividad puede definir un tipo de método concreto, esto es, el que mejor se adapte al tipo de tarea. En general, se buscarán métodos activos, que posibiliten al alumno participar en su propio proceso de aprendizaje. Así pues, se procurará no abusar del "mando directo" como única estrategia de enseñanza, recurriendo también a los métodos de "búsqueda", a los métodos de "contratos de trabajo", a la enseñanza recíproca o al método de "proyectos".

Cuando se trate de la enseñanza y aprendizaje de modelos, el método de instrucción directa es aconsejable en aquellas actividades que tienen soluciones bien definidas por su probado rendimiento, cuya ejecución requiere unos programas motores específicos. No se debe olvidar que es mucho más fácil aprender correctamente una técnica desde el principio que intentar corregirla cuando se ha aprendido erróneamente.

Se utilizará con frecuencia la asignación de tareas, ya que facilita la individualización de la enseñanza al propiciar que cada alumno (o grupo de alumnos) realice aquellas tareas más adecuadas a su competencia motriz.

Las tareas, siempre que sea posible, se presentarán de un modo global, salvo en los casos en que la actividad sea muy compleja en que se presentará de manera analítica, pasando lo más rápido posible a formas mixtas del tipo "análisis progresivo"...

Aquellas actividades que entrañen riesgo físico en el alumno, bien sea real o subjetivo, se presentarán con modificación de la situación real hasta lograr una plena familiarización con la tarea.

Siempre que sea posible (y se disponga del material necesario) se reforzarán los aprendizajes con la utilización de medios audiovisuales como videos, diapositivas, retroproyecciones, etc.

Se prestará especial atención al tema de las diferencias interindividuales. Proponemos que estas diferencias individuales no sean un criterio de agrupación, pues es fácil que terminen siendo criterios de segregación, sino que primen los grupos de alumnos de nivel heterogéneo; excepcionalmente se pueden hacer grupos de alumnos del mismo nivel para plantear situaciones competitivas más igualadas.

Se buscará un tratamiento de la diversidad mediante la enseñanza individualizada y las adaptaciones curriculares, presentes de modo explícito y/o implícito en esta programación, pues se pretende que cada alumno trabaje siempre según su nivel y sus capacidades. Algunos ejemplos de los anteriormente expuesto son:

- . Los alumnos trabajan en función del nivel de partida, indicado en los resultados de los test iniciales.
- . Si un grupo de alumnos tiene un nivel alto, al final de la clase puede practicar deporte competición mientras el profesor/a se dedica a trabajar con los demás.
- . Se adapta el ritmo de enseñanza y aprendizaje al nivel específico de cada grupo de alumnos, seleccionando los ejercicios, o prescindiendo de los más complicados.
- . Se dedica más o menos tiempo a la práctica de situaciones reales de juego, dependiendo del nivel y de las necesidades de cada grupo de alumnos.
- . Cada alumno puede adaptar individualmente la intensidad de la actividad a su nivel.
- . El profesor/a prestará mayor atención y ayuda a aquellos alumnos que más lo necesiten.

Para el tratamiento de los contenidos conceptuales se adoptarán diversas estrategias. Normalmente se incluirán

al principio de cada clase en una breve explicación sobre lo que se va a hacer a continuación y lo que se pretende conseguir. En otras ocasiones aparecerán junto a los contenidos procedimentales o actitudinales relacionando sobre la marcha teoría y práctica. Y por último, se aprovecharán las clases que no se pueden realizar en el gimnasio por coincidir con otro grupo para profundizar en el desarrollo de aquellos contenidos conceptuales subrayados con anterioridad.

Los alumnos y alumnas elaborarán a lo largo del curso un cuaderno en el que tendrán que recoger todos los contenidos conceptuales que se han tratado, así como todos los pequeños trabajos que se les vayan proponiendo y el material (fotocopias) que se les suministre. Los profesores revisarán dichos cuadernos y utilizarán sus conclusiones para asignar calificaciones actitudinales.

5. LA EVALUACIÓN

5.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN ▲

1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.

Con este criterio, como fase previa a la realización de las actividades físico deportivas, se comprobará si el alumno o la alumna es capaz de:

- planificar ejercicios de calentamiento específicos para las diferentes actividades físico-deportivas;
- organiza y realizar ejercicios de calentamiento, ajustando la duración e intensidad a sus propias características y a las de la actividad posterior;
- identificar los factores que indican la eficacia del calentamiento: aumento de la frecuencia cardiaca, sudoración, temperatura corporal, nivel de concentración y atención;
- planificar y realizar diferentes ejercicios de vuelta a la calma como los estiramientos, el trote, la relajación, la respiración y el masaje en función de la actividad realizada.

2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de la condición física supone para el estado de salud.

Mediante este criterio, tras la realización de un trabajo regular de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- analizar los efectos y las adaptaciones generales que proporciona el trabajo continuado de cada capacidad física y relacionarlo con la salud.
- conocer los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida.

3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una capacidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.

Con este criterio se pretende valorar la capacidad para planificar y llevar a la práctica sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades relacionadas con la salud, de forma guiada por el profesorado que proporcionará las pautas básicas y los recursos materiales necesarios. Para ello, se valorará en qué medida el alumno o la alumna es capaz de:

- evaluar su propia condición física aplicando procedimientos empíricos como los test;
- conocer y aplicar los principios del entrenamiento;
- planificar y elaborar por escrito un programa personal de entrenamiento de una capacidad física;
- incrementar su condición física a través de la práctica de un programa personal de entrenamiento, mostrando esfuerzo y deseo de superación.

4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.

Con este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- conocer y practicar las actuaciones que deben llevarse a cabo ante lesiones;
- identificar los aspectos preventivos y los que evitan el progreso de la lesión;
- conocer el procedimiento a aplicar ante una herida y ante un traumatismo músculo-esquelético;
- aplicar la secuencia P.A.S. (proteger, alertar, socorrer) en situaciones hipotéticas de accidente.

5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.

Con este criterio, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación (prensa, revistas para adolescentes, Internet, radio, televisión) sobre temas relacionados con el deporte y el cuerpo, se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- reflexionar sobre la eficacia de la actividad física en el mantenimiento de un peso saludable;
- conocer las pautas básicas de nutrición deportiva relacionando la capacidad física predominante con la fuente energética utilizada;
- analizar de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad;
- exponer distintas relaciones entre la actividad física y el deporte y la sociedad.
- debatir sobre el consumo de sustancias dañinas y otros temas relacionados con la salud y el cuerpo, argumentando sus propias opiniones, aceptando y valorando la postura de los demás e incorporando a su discurso los argumentos ajenos.

6. Resolver situaciones reales de práctica deportiva con coordinación y agilidad, autoevaluando su progresión.

Con este criterio, mediante la práctica físico-deportiva y rítmica, se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- autoevaluar ó coevaluar el nivel de coordinación y agilidad en las distintas actividades físico deportivas y rítmicas comprobando la evolución de la misma y relacionándolo con la concentración y el esfuerzo;
- aceptar las diferencias individuales de habilidad evitando cualquier forma de discriminación.

7. Resolver situaciones de juego en los deportes individuales, de adversario, colectivos y alternativos aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios.

Mediante este criterio se evaluará si el alumno o la alumna, a través de las prácticas deportivas en situaciones reales o similares al juego real, es capaz de:

- resolver tareas de ejecución que exijan el dominio básico de los gestos técnicos en condiciones estables;
- aplicar los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios;
- mejorar su nivel de juego (percepción, decisión y ejecución) respecto al nivel de partida;
- mostrar interés y capacidad de esfuerzo y autosuperación.

8. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas, incluidos los juegos y deportes tradicionales asturianos, realizadas a lo largo de la etapa.

Con este criterio se pretende evaluar la capacidad del alumnado para organizar de forma autónoma situaciones competitivas y no competitivas de los diferentes deportes y juegos realizados a lo largo de la etapa. Para ello, se valorará en qué medida el alumno o la alumna es capaz de:

- participar activamente en las actividades y colaborar con los miembros de su equipo;
- adoptar iniciativas para anticipar y resolver, en colaboración con sus compañeros y compañeras, los posibles desajustes de organización;
- respetar las normas y a los adversarios.

9. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.

Con este criterio se valorará si el alumno o la alumna, mostrando capacidad creativa y originalidad en la preparación en equipo de coreografías sencillas u obras dramáticas o musicales, es capaz de:

- participar activamente en el proceso de creación y representación de la técnica expresiva escogida;
- seguir el ritmo de la música;
- comunicar con su cuerpo sentimientos y emociones sugeridos por el guión y la música, adecuándose a la técnica expresiva escogida;
- respetar y valorar otras propuestas presentadas por su compañeros y compañeras mostrando actitudes de tolerancia y aceptación.

10. Utilizar y aplicar autónomamente los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.

Con este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- seleccionar y ejecutar de forma autónoma diferentes tipos de respiración;
- aplicar autónomamente diferentes técnicas y métodos de relajación;
- identificar las sensaciones corporales y los beneficios que producen el control de la respiración y la práctica de la concentración y de la relajación en situaciones de estrés físico y mental.

11. Organizar y participar en una actividad en el medio natural, dentro de las posibilidades que ofrece el Principado de Asturias.

Mediante este criterio se pretende valorar que los alumnos y alumnas practican actividades físico-deportivas en la naturaleza dentro de las posibilidades que puede ofrecer cada centro. Para ello, se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- identificar las actividades en el medio natural que se pueden llevar a cabo en Asturias;
- organizar y participar en actividades en el medio natural dentro de la disponibilidad y del contexto del centro;
- identificar el impacto de las actividades deportivas en el medio natural y reconocer y practicar comportamientos favorables a la conservación del medio ambiente.
- exponer oralmente, con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación, un trabajo realizado de forma individual o por equipos, sobre una actividad física realizable en Asturias señalando el marco geográfico, el equipamiento, la técnica, la condición física o las empresas que la ofrecen.

5.2. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN ▲

La evaluación es un juicio que se emite sobre el proceso enseñanza-aprendizaje; pero no como un juicio puntual en un momento determinado, sino como algo referido a todo el proceso. Un proceso con múltiples aspectos susceptibles de ser evaluados, tales como el nivel de aprendizaje de los alumnos, la adecuación de los objetivos y contenidos a las necesidades de los discentes y al entorno, la intervención del profesorado y los recursos didácticos. Así pues, la evaluación continua será el sistema utilizado y nos servirá para introducir en cualquier momento modificaciones en la intervención educativa. Para ello evaluaremos al inicio del proceso con una "evaluación inicial" que nos permitirá conocer, por un lado, las posibilidades de cada alumno, y por otro, adaptar la programación a las necesidades del grupo. Se evaluará durante el proceso para saber si se van alcanzando los objetivos previstos. Y se evaluará al final para comprobar el progreso alcanzado en el proceso de aprendizaje. Posteriormente, el proceso debe completarse globalmente para establecer como ha discurrido en relación con lo previsto, y como se puede mejorar la acción docente con vistas al futuro.

Normalmente se dará a la evaluación de los aprendizajes de los alumnos un carácter criterial, a fin de poder establecer cuál ha sido la progresión personal de cada uno.

La evaluación inicial la realizaremos en las primeras semanas del curso y girará en torno a las siguientes pruebas:

Test de condición física (salto de longitud, fondos, flexibilidad, abdominales y resistencia).

Test de agilidad/coordinación.

Test deportivo

Toma de datos antropométricos.

A lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje se harán las oportunas evaluaciones formativas que servirán para informar a profesores y alumnos sobre el grado de aprendizaje alcanzado, siendo estos últimos informados de sus errores y modo de corregirlos. El instrumento más adecuado podría ser cualquier técnica de observación.

La evaluación sumativa se utilizará al final de una unidad didáctica, de un trimestre, del curso o del ciclo, para tomar decisiones en torno a la consecución de objetivos y la promoción de los alumnos. La información la podemos obtener bien por acumulación de datos obtenidos por las evaluaciones anteriores o bien mediante pruebas resumen diseñadas ex profeso.

Se harán tres evaluaciones coincidiendo con los tres trimestres naturales del curso escolar: Navidades, Semana Santa y Verano. Dada la variedad de contenidos con que cuenta la asignatura, la evaluación continua se cerrará cada trimestre con la correspondiente evaluación sumativa.

5.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN. ▲

Los instrumentos, pruebas o procedimientos de evaluación constituyen el mecanismo para la obtención de datos que ayudan a la emisión de un juicio de valor sobre el grado de aprendizaje. Dada la diversidad de tareas que tienen cabida en el currículo de Educación Física se hace necesario el diseño de procedimientos específicos para la valoración de cada una de ellas. Los profesores de este seminario trataremos siempre de encontrar la prueba más adecuada para evaluar la tarea propuesta a nuestros alumnos, procurando no caer en el abuso de estrategias cuantitativas.

Los distintos instrumentos que se van utilizar son:

La observación sistemática (planilla, diario).

Test de condición física (que se pueden comparar con tablas estadísticas o con los propios resultados del alumno)

Pruebas teóricas (test de verdadero/falso, preguntas cortas, preguntas a desarrollar, sopa de letras...)

Trabajos de investigación o recopilación.

Ensayo motriz (las tareas que se proponen pueden estar detalladas o sin especificar)

Todos los instrumentos de evaluación reseñados anteriormente son válidos para obtener información sobre el grado de aprendizaje, ahora bien, unos son más adecuados que otros para observar ciertos aspectos de los contenidos conceptuales, procedimentales o actitudinales. Es por esto por lo que somos partidarios de recoger la mayor cantidad de información posible, mediante cualquier instrumento, y dar a la evaluación un carácter global que abarque los tres tipos de contenidos.

5.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN ▲

1. Para que un alumno supere la asignatura deberá dominar los contenidos mínimos, mostrar una actitud positiva e interesada hacia la asignatura y participar en las actividades recogidas en esta programación.

2. La calificación de un alumno tratará de recoger toda la información que de él se ha obtenido mediante los instrumentos de evaluación que se hayan empleado. Los contenidos procedimentales representan el 40%, los conceptuales el 30% y los actitudinales el 30%.

3. PROCESO DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

A la marca de cada test de nuestra Batería de aptitud física, una vez consultado su baremo, le corresponderá un resultado. Posteriormente calcularemos el promedio (X) de todas las pruebas realizadas por el alumno. Obtendremos como resultado la nota de Condición Física de cada alumno en el primer trimestre.

5.5. LA RECUPERACIÓN ▲

La recuperación está íntimamente unida a la evaluación y supone un replanteamiento del proceso de aprendizaje ya que no se ha logrado alcanzar los objetivos con las actividades habituales. Es el momento de acudir a actividades de refuerzo, ampliación, planes individuales de actuación, etc., para lograr alcanzar los objetivos mínimos establecidos. Cuando un alumno/a no supera la calificación mínima en un curso deberá trabajar durante el verano los contenidos siguiendo los criterios anteriormente expuestos, orientados por el departamento, que le permitan alcanzar los objetivos mínimos previstos. Para ello, deberán superar las pruebas que el departamento determine para Septiembre, que tendrán una parte teórica y otra práctica y que buscarán en la medida de lo posible la individualización para que cada alumno/a se centre fundamentalmente en aquellos aspectos de debe mejorar. A cada alumno/a se le entregará un informe final individualizado con las actividades que debe realizar durante el verano y con los objetivos que debe superar en el examen de Septiembre.

Aquellos otros alumnos que pierdan el derecho a la evaluación continua dispondrán de una prueba final global de suficiencia, en la que se reducirá la asignatura a sus contenidos mínimos. Se les propondrán distintas pruebas que recojan la mayor parte de las actividades realizadas durante el curso; la nota final recogerá la media aritmética de las calificaciones obtenidas.

Los alumnos/as que promocionen de curso con una calificación negativa en nuestra asignatura, gozarán de un seguimiento especial en el nuevo curso que les ayude a recuperar las carencias de aprendizajes. Aquellos contenidos procedimentales, conceptuales o actitudinales que sean una continuación o ampliación de otros contenidos estudiados el año anterior, en el momento en que sean superados positivamente se considerará también recuperado todo lo anterior. En el caso de que no exista continuidad en los contenidos se habilitarán exámenes especiales para recuperar estas unidades (por ejemplo, las unidades didácticas desarrolladas como temas conceptuales en apuntes).

Profundización.

Para aquellas/os alumnas/os aventajadas en un determinado aspecto se propondrán actividades de profundización que les lleven a un mejor conocimiento y dominio del mismo, permitiendo una progresión acorde a sus posibilidades y nivel y evitando que las clases para ellas/os sean monótonas y aburridas. Tratamos de que las adaptaciones lleguen también al alumnado que sobresale y no sólo al que no alcanza los límites que se exigen.

Refuerzo.

Cuando se presentan dificultades en la realización de una determinada tarea recomendamos actividades de refuerzo que permitan subsanarlas. Estas actividades van encaminadas fundamentalmente al alumnado con poca experiencia motriz que requiere de un mayor tiempo de práctica para su adquisición (por ejemplo en gimnasia artística con posiciones invertidas). O de escasa capacidad física que debe mejorar en algún aspecto. Estos alumnos/as con dificultades deben tener por nuestra parte una atención y orientación que les permitan aproximarse a los objetivos previstos. Se facilita su acceso a las instalaciones en recreos y otros momentos para que puedan tener tiempo suficiente de práctica.

En el caso del alumnado que presenta poco interés por el área de educación física se intentará buscar puntos de acercamiento de entre la variedad de actividades programadas potenciando aquellos aspectos que más le motiven e intentando a partir de los mismos un rendimiento acorde a lo exigido en el resto.

5.6. CRITERIOS DE PROMOCIÓN. ▲

El seminario de Educación Física utilizará como indicadores para decidir la promoción EN VOTACIÓN de los

alumnos a cursos superiores, los siguientes:

- . Haber presentado a la largo del curso todos los trabajos y exámenes con una calidad aceptable.
- . Tener al día el cuaderno del alumno, habiendo reflejado todas las prácticas y anotaciones que haya señalado el profesor.
- . Haber asistido a todas las sesiones de clase, aunque no se pudiese realizar la práctica, en cuyo caso tendrá que realizar una ficha que recoja, ejercicio por ejercicio, lo realizado en la sesión.
- . Realizar todas las pruebas físicas así como las de los diferentes deportes que se hayan estudiado a lo largo del curso, logrando una progresión personal en los resultados.

5.7. DISPENSADOS DEL COMPONENTE PRÁCTICO-VIVENCIAL ▲

Los alumnos que legalmente acrediten estar dispensados de la parte práctica de la asignatura, ya sea de forma parcial o total, al igual que los que, por cualquier circunstancia, no puedan hacer la práctica que corresponda en un momento determinado, deberán asistir a todas las clases, tomar nota de los contenidos conceptuales que se expongan, así como elaborar una ficha diaria con las actividades que se hayan realizado, que posteriormente entregarán al profesor. Además se les asignarán tareas tales como: delegados de equipo, jueces, cronometradores...después de la formación adecuada; confeccionarán temas sobre deportes o salud que luego expondrán al resto de la clase; ayudarán al profesor en el seguimiento de la tarea asignada a distintos grupos, etc.

Estos alumnos serán calificados mediante la entrega y valoración correspondiente de todos los trabajos anteriormente reseñados, así como con las pruebas que sobre contenidos conceptuales realicen junto con sus compañeros. La proporción de ambas magnitudes será:

- Prueba teórica 60%
- Trabajos varios y cuaderno 40%

Aquellos otros alumnos y alumnas que durante el transcurrir del curso presenten algún tipo de impedimento que les dificulte el seguimiento normal de las clases prácticas, con el certificado médico pertinente, podrán quedar dispensados total o parcialmente, de modo definitivo o transitorio. Para estos alumnos, y siempre con un carácter personalizado, se les abrirá un amplio abanico de adaptaciones curriculares que irán desde los contenidos teórico-prácticos de un alumno sin problemas a aquellos otros de un alumno dispensado. Es decir, se adaptará el currículum general a sus condiciones particulares evitándoles realizar aquellas actividades para las que están imposibilitados, o bien adaptándoselas a sus posibilidades, pero procurando siempre que sigan ejercitándose con aquellas tareas que sí pueden realizar, con el fin de alcanzar los mismos objetivos que sus compañeros y compañeras. Las adaptaciones curriculares que se realicen pueden tener un carácter permanente o temporal, según cada caso.

6. CONTENIDOS MÍNIMOS ▲

- Calentamiento general y específico para voleibol.
- Estiramiento e identificación de los principales grupos musculares.
- Test de aptitud física: mejorar las propias marcas en, al menos, el 50% de los test propuestos (serán dos).
- En acrosport se realizará un trabajo escrito en el que se expliquen con detalle seis figuras.
- Circuito de trabajo que recoge las técnicas básicas del voleibol estudiado durante el curso.

- Organizar y participar en alguno de los juegos tradicionales practicados este curso.
- Conceptos básicos del reglamento de voleibol, de los principios del acondicionamiento físico, del síndrome general de adaptación y de la historia de la educación física.

Estos mismos contenidos mínimos serán los que se exijan en la **prueba extraordinaria de septiembre** a los alumnos/as que no consigan superar la asignatura en la evaluación de junio. Como contenidos mínimos que son, será necesario lograr una calificación mínima de "suficiente" en cada uno de ellos para considerarlos dominados y superados; de no ser así (algún contenido no se supera), se considerará la asignatura como suspensa (calificación de Insuficiente) por no alcanzar los objetivos mínimos del área.

7. - MATERIALES Y RECURSOS ▲

El instituto, en cuanto a instalaciones, cuenta con una pista polideportiva al aire libre y un gimnasio, que presenta algunas deficiencias:

Techumbre: Al ser de techo bajo imposibilita la realización de múltiples deportes que requieren una mínima altura

Las duchas y vestuarios están obsoletos y son una fuente constante de averías y problemas.

El departamento dispone de la dotación habitual de material deportivo:

- Espalderas
- Bancos suecos
- Colchonetas
- Porterías de baloncesto, balonmano y voleibol.
- Balones deportivos
- Balones medicinales
- Vallas
- Saltómetros
- Cronómetro
- Cinta métrica
- Etc.

El centro dispone de material audiovisual que podremos usar en el momento en que se necesite. En la biblioteca, a disposición de los alumnos y alumnas, hay una pequeña selección de libros deportivos, en su mayoría antiguos y desfasados. Ha sido siempre preocupación de este departamento el aumentar y mejorar la bibliografía disponible, pero siempre nos hemos encontrado con la escasez del presupuesto asignado que se ha de dedicar a reponer el material deteriorado en su integridad

8. - ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES ▲

Queremos dejar abierta la posibilidad de realizar algunas actividades extraescolares, siempre en función de la disponibilidad económica del centro, como:

- Pequeñas marchas de un día
- Dos días blancos

En el transcurso del primer trimestre (generalmente) se realizarán actividades deportivas para dar conocimiento de estos deportes a la vez que deseamos fomentar la actividad deportiva fuera del horario escolar.

Estos deportes serán variados según ofertas de las diferentes escuelas deportivas y por solicitud de los profesores del departamento.

Los que hasta ahora estamos realizando son: Bádminton, voleibol, rugby, béisbol, etc.

9. - EDUCACIÓN EN VALORES y PLEI ▲

Los temas de la Educación en Valores no aparecen como unidades específicas, pero impregnan la totalidad de la materia.

Si decimos que en las clases de Educación Física el agrupamiento se realiza, unas veces, en función de las capacidades y posibilidades de cada alumno y alumna, y otras, en función de las características de la actividad de cada clase en concreto, y que las actividades y deportes son abiertos, participando cada alumno y alumna independientemente del nivel de destreza alcanzado, nos damos cuenta que ya no cabe hablar de coeducación, de igualdad de oportunidades, ni de discriminación entre sexos. Ni existen ni se plantean actividades exclusivamente masculinas o femeninas, ya que el único criterio de agrupamiento que nunca va a estar presente es el sexo.

Pretendemos que el conocimiento mutuo que se realiza a través de las actividades sea el punto de partida para el respeto de las características de cada uno.

Uno de los objetivos generales de nuestra materia es mejorar la calidad de vida a través de la actividad física y todo lo que la condiciona, admitiendo que no sólo se entiende por salud la ausencia de enfermedad, sino también la calidad de vida y la prevención. Los atletas y los gimnastas son el reflejo de lo sano y de lo saludable, pero no podemos perder de vista que nuestro objetivo no es hacer campeones, sino jóvenes responsables de su propio cuerpo, capaces de valorar aquellos elementos negativos para el buen propósito.

El respeto, cuidado y protección del medio que nos rodea son conceptos que se han de inculcar en los alumnos y alumnas, ya que la preservación del medio natural es algo que nos atañe a todos, siendo posible utilizarlo para nuestro disfrute, pero sin deteriorar los valores que lo han caracterizado durante milenios. No sólo debemos entender por medio ambiente los espacios naturales alejados de la mayoría de nosotros, sino también el entorno más cercano, aula, instituto, barrio, ciudad, mucho más utilizados.

Alrededor del mundo del deporte se ha creado últimamente todo un entramado de intereses, que la mayor parte de las veces sólo responde al mero consumismo. Hemos de buscar que nuestros alumnos sean capaces de analizar las opciones que se les brindan y sepan distinguir entre la paja y el trigo.

Respecto a la educación moral y cívica, y a la educación para la paz, ha de impregnar toda la actividad educativa. En nuestra área se tratará sobre todo en los deportes de equipo donde se debe tratar de jugar no teniendo al contrario como enemigo sino como un elemento más de la estrategia, imprescindible para desarrollar el deporte. En todas nuestras actividades ha de primar la deportividad, cooperación y tolerancia, frente a la búsqueda de resultados a cualquier precio.

La educación vial se tratará en las actividades que se realicen fuera del centro, y más concretamente en las que se lleven a cabo en el medio natural.

En el desarrollo normal de nuestras clases los alumnos y alumnas deben leer textos (periodísticos, científicos, relacionados con la actividad física y el deporte), resumirlos y hacer esquemas; interpretar imágenes, textos y situaciones en Expresión corporal; escribir y redactar textos tanto en trabajos escritos como en exámenes; buscar información (bibliotecas, Internet) para realizar distintos trabajos a lo largo del curso; etc.

10. - REUNIONES DE DEPARTAMENTO ▲

El seminario está constituido por Alfonso García Álvarez, Raúl Bedia Medina y Manuel Antonio Fernández García. Las realizaremos los **Viernes de 12,40 a 13,35**. Todas las semanas celebrará una reunión con el fin de tratar los temas de interés para el área y hacer el seguimiento del desarrollo de la programación. Así mismo tratará de mantenerse informado sobre todas las actividades de renovación pedagógica que afecten a la asignatura. También se encargará de organizar las actividades extraescolares que se acuerden, así como las actividades de recuperación para los suspensos.