

PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERIA DE EDUCACIÓN Y CULTURA

I.E.S. "ARAMO"
OVIEDO



Departamento de Educación Física

Programación de Bachillerato

CURSO 2014-2015

	ÍNDICE	Página
1.	- Directrices generales.	3
2.	- Objetivos.	4
3.	- Contenidos.	5
4.	- Metodología.	8
5.	- La evaluación.	10
5.1.	- Criterios de Evaluación.	10
5.2.	- Procedimientos de Evaluación	11
5.3.	- Instrumentos de Evaluación.	12
5.4.	Criterios de calificación.	12
5.5.	- Recuperación.	14
6.	- Contenidos mínimos.	14
7.	- Dispensados.	14
8.	- Materiales y recursos.	15
9.	- Actividades extraescolares.	16
10.	- <u>Educación en valores.</u>	16
11.	- Reuniones de departamento.	17

1. - DIRECTRICES GENERALES ▲

Se diseña esta materia en el Bachillerato como una continuación del área del mismo nombre en Educación Primaria y Secundaria Obligatoria. Mantiene la misma finalidad, esto es la educación del cuerpo y del movimiento corporal en sus distintas funciones, desarrollando las capacidades motrices del alumno. Pero ahora, la línea de actuación se establece en torno a concepciones relevantes: la mejora de la salud, incluida la adopción de actitudes críticas ante aquellos factores que inciden negativamente en la misma, y la orientación instrumental del perfeccionamiento de habilidades motrices para el disfrute activo del tiempo de ocio.

Dado el carácter terminal de este primer curso de bachillerato para el área de Educación Física, será ahora el momento de exponer las ideas directrices que nos han guiado a la hora de diseñar los distintos contenidos que configuran los cinco cursos de enseñanza secundaria y bachillerato.

Consideramos como piedra angular que sustenta toda la estructura del área, la idea de que nuestros alumnos sepan valorar, apreciar y disfrutar con los contenidos de la Educación Física y puedan servirse de ellos, en el futuro, cuando la actividad física reglada deje de estar presente en sus programas de estudio. Esto es, el objetivo principal consiste en ayudar a que los alumnos/as adquieran las habilidades, el conocimiento y las actitudes necesarias para que se conviertan en participantes activos durante su actual y futuro tiempo libre.

Para contribuir al logro de la idea anteriormente expuesta, se van a abrir los contenidos del presente curso de bachillerato a la libre opción de los alumnos, teniendo en cuenta sus gustos y preferencias siempre que sea posible, y con unos enfoques orientados al disfrute y la participación positiva en actividades físicas moderadas que se alejen del rendimiento y de los efectos del entrenamiento deportivo para promocionar estilos de vida activos.

Comenzamos en el primer ciclo de la ESO ofreciendo a nuestros alumnos y alumnas, sobre todo en el campo deportivo, una gran oferta de actividades que contribuían a aumentar su riqueza motriz; en el segundo ciclo optamos por una especialización en un solo deporte anual, a fin de lograr un mayor conocimiento y dominio del mismo. Y ahora, en bachillerato, vamos a dejar a la opción de los alumnos y alumnas las actividades deportivas que vamos a trabajar durante el curso.

En cuanto al acondicionamiento físico, mientras que en la ESO era el profesor el encargado de planificar y llevar a cabo el entrenamiento de las cualidades físicas básicas para su mejora anual, ahora, en el bachillerato, el alumno se tendrá que responsabilizar del diseño y ejecución de un plan de entrenamiento anual para la mejora de dos cualidades físicas básicas.

También en el bloque de expresión y comunicación se tendrá en cuenta la preferencia de los alumnos y alumnas a la hora de trabajar los distintos recursos estéticos corporales.

Consideramos muy importante, y por eso lo fomentamos, que nuestros alumnos tengan la oportunidad, dentro de la educación física, de evolucionar desde lo que supone una dependencia del profesor/a a aprender actuar independientemente.

Las principales características del desarrollo motor en el período de edad que comprende este curso de bachillerato 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.

2- OBJETIVOS. ▲

La enseñanza de la Educación Física en el Bachillerato tendrá como objeto contribuir a desarrollar en el alumnado las siguientes capacidades:

1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Elaborar y poner en práctica, de forma responsable y autónoma, un programa personal de actividad física y salud ajustado a sus necesidades, incrementando las capacidades físicas implicadas, a partir de la valoración del estado inicial.
3. Organizar y participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
4. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
5. Participar en juegos y deportes tradicionales asturianos, valorando nuestro patrimonio cultural y contribuyendo a su conservación.
6. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones corporales con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.
7. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de respiración, relajación y concentración como medio de conocimiento personal y como recurso para alcanzar un equilibrio emocional.
8. Planificar y realizar actividades físicas, deportivas y recreativas en el medio natural, de bajo impacto ambiental, colaborando en su conservación y mejora.
9. Reflexionar y adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, contribuyendo a la superación de estereotipos, prejuicios y discriminaciones por razón de sexo, origen, o cualquier otra condición personal o social.
10. Conocer y valorar las diferentes posibilidades que en materia de actividad física, deporte y salud existen en el entorno, con el fin de realizar propuestas y adoptar iniciativas que ayuden a mejorar la salud y calidad de vida.

3- LOS CONTENIDOS. ▲

1º.-ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

Conceptos

- Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
 - Realización de pruebas y cuestionarios de valoración de la condición física saludable.
 - Componentes físicos de la salud: resistencia cardiovascular, resistencia y fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal (índice de masa corporal).
 - Ejecución de sistemas y métodos de trabajo para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud mediante la aplicación de los principios básicos de la actividad física. .
 - Beneficios y riesgos de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
-
- Realización correcta y segura de los ejercicios físicos. Ejercicios contraindicados y alternativos. .
 - Prevención y actuación ante las lesiones más frecuentes en la actividad física.
 - Actuación y primeros auxilios ante posibles situaciones en la vida cotidiana.
 - Aplicación de las normas de seguridad vial y promoción del uso de un transporte alternativo.
 - Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma y responsable, de un programa personal de actividad física y salud ajustado a las necesidades individuales, atendiendo a las variables básicas: frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
 - Aplicación de diferentes técnicas y métodos de respiración, relajación y concentración.
 - Nutrición y actividad física. Dieta equilibrada. Relación gasto-aporte energético. Análisis crítico de la dieta semanal así como del tratamiento de la imagen corporal por los diferentes medios de comunicación social (prensa, radio, TV, Internet, etc.).
 - Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la propia condición física, mostrando actitudes de autoexigencia, superación y adquisición de hábitos perdurables.
 - Valoración crítica de los tópicos y falsas creencias relacionadas con la actividad física, el deporte y la salud, y de cualquier prejuicio y discriminación por razón de sexo, origen o cualquier otra condición personal o social.
 - Reflexión y análisis de la influencia sobre la salud de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo, y de los hábitos sociales negativos: obesidad, sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc. .

Procedimientos

- Batería de tests de la condición física.
- Evaluación de la propia condición física. (Elaboración de un test personalizado)
- Sesiones de acondicionamiento físico, prácticas sobre los sistemas de entrenamiento de:
 - resistencia cardiovascular: carrera continua, fartlek, fraccionados, alternativos...;
 - fuerza y resistencia muscular: ejercicios con cargas (propio cuerpo, compañero, balones medicinales), pliometría...;
 - flexibilidad: movimientos estáticos (activos, pasivos), PNF, Stretching...;
 - velocidad: carreras cortas, reacción...;
 - coordinación: general y específica de los deportes y actividades del curso.
- Planificación y puesta en práctica de un programa personal de acondicionamiento y mantenimiento físico y de salud.
- Prácticas de relajación.
- Elaboración de un diario de alimentación personal (una semana): análisis y crítica.
- Prácticas simuladas sobre las distintas técnicas de respiración artificial y masaje cardiaco

Actitudes

- Tomar conciencia de nuestra condición física y su relación con la salud y calidad de vida. Entender esta condición física como un estado temporal susceptible de sufrir modificaciones.
- Responsabilizarse en el desarrollo, mejora y mantenimiento de la condición física.
- Valorar los efectos que determinadas prácticas y hábitos tienen sobre la condición física, tanto los positivos (actividades, higiene...) como los negativos (drogas, hábitos alimenticios, sedentarismo...).

2º.-ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO LIBRE

ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS.

Conceptos

- Análisis y reflexión sobre el deporte como fenómeno socio-cultural y económico.
- Progreso en los fundamentos técnicos y principios tácticos aplicados al juego real en uno de los juegos o deportes practicados en la etapa anterior.
- Realización de un juego y/o deporte con manejo de un implemento.
- Realización de un juego y/o deporte tradicional asturiano.
- Organización y participación en torneos deportivo-recreativos de los diferentes juegos y deportes practicados.
- Valoración y puesta en práctica de los aspectos de relación, de trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes, desarrollando actitudes igualitarias y cooperativas y tolerantes, aceptando las diferencias individuales y evitando cualquier tipo de discriminación, por razón de sexo, origen o por cualquier otra condición personal o social. .
- Análisis de los medios y recursos disponibles en el entorno próximo para la práctica de actividades deportivas y recreativas, empleando, en su caso, las tecnologías de la información y comunicación.

Procedimientos

- Ejecución de las técnicas básicas del bádminton:
Práctica de las diferentes presas de raqueta.
Práctica de los diferentes golpes (drop, smash, drive, dejada y clear).
Práctica de los desplazamientos (paso cruzado, paso añadido).
Iniciación a la táctica. Juego real, partidos de dobles.
- Perfeccionar técnica, táctica y reglamentos de los juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario, convencionales y recreativos, practicados en la etapa anterior algunos de ellos.
- Realizar prácticas de perfeccionamiento de las técnicas de bolos, llave y rana. Juego real de los mismos.

Actitudes

- Valorar los beneficios de la práctica habitual de un deporte en la salud, y en la ocupación activa del ocio, y por lo tanto en la calidad de vida.
- Participar en actividades deportivo-recreativas con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Disposición favorable a la autoexigencia y a la superación de los propios límites.
- Valorar los juegos y deportes tradicionales de nuestra Comunidad Autónoma como un signo de identidad cultural que debemos conocer, practicar y conservar, bien como jugadores o como espectadores.

ACTIVIDADES EXPRESIVAS Y COMUNICATIVAS

Conceptos

- Reconocimiento y valoración de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo en las diferentes manifestaciones culturales y artísticas: expresión corporal, danza, mimo, dramatización, teatro, producciones multimedia, etc.
- Exploración y utilización del cuerpo, espacio y tiempo, con la intención de expresar ideas o sentimientos de forma creativa.
- Realización de diversas actividades corporales con fines expresivos y comunicativos, utilizando la música como apoyo rítmico.
- Práctica de coreografías y movimientos danzados. Bailes y danzas típicas de Asturias.
- Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva.
- Análisis de la oferta de actividades expresivas y comunicativas que se ofrecen en el entorno próximo y en el Principado de Asturias, utilizando, en su caso, las tecnologías de la información y comunicación.

Procedimientos

- Explorar y utilizar el espacio y el tiempo como elementos de expresión y comunicación.
- Realización de actividades físicas, utilizando la música como fondo y/o apoyo rítmico.
- Elaboración y representación de una composición individual o colectiva.

Actitudes

- Reconocer el valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas, tanto las propias como las ajenas.
- Responsabilidad en la organización y realización de actividades.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

Conceptos

- Realización de, al menos, una actividad en el entorno natural, preferentemente asturiano, de bajo impacto ambiental, de entre las propuestas por el centro educativo, colaborando activamente en su proceso de organización (lugar, duración, precio, normas de seguridad, etc.).
- Reconocimiento y valoración de las posibilidades que ofrece el entorno próximo y el Principado de Asturias para la práctica de actividades físicas en el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora.
- Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física, el deporte y la salud mediante la aplicación de métodos de indagación y el uso, en su caso, de las tecnologías de la información y la comunicación.

Procedimientos

- Planificar y organizar actividades físicas en el medio natural.
- Practicar una de las actividades planificadas en dicho medio.

Actitudes

Valorar las posibilidades del medio natural para la práctica de actividades físicodeportivas y recreativas, reconociendo, respetando y contribuyendo a la conservación de la naturaleza.

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL.

Primer trimestre.

1ª Semana: Presentación del programa y normas de convivencia.

2 y 3ª Semana: Acondicionamiento físico general.

4 y 5ª Semana: Test y desarrollo de los contenidos conceptuales referidos a la resistencia.

6ª Semana: Se concluye las sesiones teóricas y se comienza con la Expresión Corporal. Coreografías.

7, 8 y 9ª Semana: Expresión corporal: elaboración de un proyecto y representación del mismo.

10ª Semana: Evaluación.

El desarrollo de la condición física se trabajará todos los días del año en los primeros diez o quince minutos de cada sesión mediante un calentamiento general ligeramente adaptado. En las sesiones programadas dedicaremos la jornada íntegramente a la mejora de las cualidades físicas básicas.

La expresión corporal la trabajaremos mediante el método de proyectos. Se harán grupos de unos seis componentes que deberán elaborar el proyecto de una composición expresiva mediante el cuerpo. Este proyecto lo desarrollarán y lo prepararán en seis sesiones. A continuación lo representarán ante sus compañeros en una sola función en la que serán evaluados en la ejecución práctica. El profesor/a dispondrá también de toda la información, obtenida mediante una planilla de observación ad hoc, sobre el trabajo

realizado por cada alumno en el proceso de elaboración de la composición, por lo que podrán darse distintas calificaciones dentro de un mismo grupo.

Evaluación.

Conceptos: 20%

Procedimientos: 60%

Actitudes: 20%

Segundo trimestre.

1 y 2ª Semana: Acondicionamiento físico general.

3 y 4ª Semana: Desarrollo de los contenidos conceptuales.

5,6,7 y 8ª Semana: Bádminton.

9 y 10ª Semana: Juegos tradicionales: bolos, tiru cuerda, baltu...

Evaluación.

Conceptos: 20%

Procedimientos: 60%

Actitudes: 20%

Tercer trimestre.

1ª Semana: Acondicionamiento físico general.

2ª Semana: Desarrollo de los contenidos conceptuales.

3,4,5,6ª Semana: Puesta en práctica del programa de acondicionamiento físico.

8ª, 9 y 10ª Semana: test de aptitud física.

Evaluación.

Conceptos: 20%

Procedimientos: 60%

Actitudes: 20%

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 llegarán a ser utilizadas, se aprovecharán para dar a los alumnos que lo necesiten 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 permitan 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 enseñanza recíproca, ya que el hecho de que un alumno tenga que enseñar a un compañero (o compañeros), no sólo ayuda al que está ejecutando la acción, sino que también, el enseñante, adquiere una idea más clara de la actividad que también él debe realizar al verse obligado a analizar la actuación de su compañero y a detectar los errores que cometa.

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.

La evaluación tiene por objeto valorar el grado de adquisición y desarrollo de las capacidades expresadas en los objetivos generales, pero dado que estos no son directamente evaluables, el currículo del área ha previsto unos indicadores relacionados con objetivos y contenidos, capaces de expresar un determinado grado de aprendizaje. El Currículo Oficial para el área de Educación Física en Bachillerato establece nueve criterios:

1. **Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas y cuestionarios de valoración de la**

condición física orientadas a la salud.

Mediante este criterio se pretende comprobar que el alumnado es capaz de valorar por sí mismo su nivel de condición física inicial, mediante pruebas de capacidad motriz y cuestionarios, fundamentalmente en aquellas capacidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir resistencia cardiovascular, resistencia y fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal (índice de masa corporal). 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. También se utilizarán cuestionarios que complementen esta valoración y nos permitan obtener mayor información sobre el estado general de salud del alumnado.

2. Realizar de manera autónoma un programa personal de actividad física y salud, utilizando las variables básicas de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

A través de este criterio se valorará la elaboración de un programa personal de actividad física y salud para la mejora de la condición física, organizando las variables básicas de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad de forma sistemática durante un periodo 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. .

3. Organizar actividades físico-deportivas, recreativas, juegos y deportes tradicionales asturianos, utilizando los recursos disponibles en el centro y en sus inmediaciones, mostrando una actitud tolerante y no discriminatoria ante las diferencias con los compañeros y compañeras.

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. Asimismo se valorará el juego limpio, la tolerancia y la no discriminación por razón de sexo, origen, o cualquier otra condición personal o social. .

4. Demostrar cierta eficacia técnica y táctica en situaciones reales de práctica en el deporte individual, colectivo o de adversario seleccionado.

A través de este criterio se constatará si, mostrando esfuerzo y afán de superación, el alumnado es capaz de resolver situaciones motrices en un contexto recreativo, deportivo, o juegos y deportes tradicionales asturianos, utilizando de manera adecuada los elementos técnicos y tácticos propios de cada, juego o actividad deportiva. .

5. Elaborar composiciones corporales colectivas, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperando con los compañeros evitando cualquier tipo de discriminación.

El objetivo de este criterio es valorar la participación activa en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se apreciará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo, la integración, la igualdad, la aceptación de las diferencias por razón de sexo, origen, habilidad o cualquier otra condición personal o social así como el seguimiento del proceso de elaboración de la composición. .

6. Realizar, en el medio natural, una actividad física de bajo impacto ambiental, colaborando en su organización.

Con este criterio se valorarán dos aspectos complementarios. Por un lado, el alumnado identificará los aspectos organizativos necesarios para llevar a cabo una actividad física en el medio natural: recogida de información a través de diversas fuentes, sobre la actividad (lugar, duración, precio, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad. Por otro lado, realizará esa actividad, preferentemente fuera del centro, aplicando las técnicas específicas de la misma.

7. Utilizar de manera autónoma alguna de las técnicas de respiración, relajación y concentración, tomando conciencia de los beneficios que reporta a nuestro desarrollo personal y emocional y a la mejora de nuestra salud integral.

Por medio de este criterio se valorará si los alumnos y las alumnas son capaces de aplicar autónomamente alguna de las técnicas de respiración, relajación o concentración, basándose en los conocimientos adquiridos, en el reconocimiento de su funcionalidad y en los beneficios que le reporta a su equilibrio emocional.

8. Elaborar propuestas para la mejora de las posibilidades que, en materia de actividad física, deporte y salud se dan en su entorno, buscando una mayor oportunidad de acceso a las mismas.

Este criterio intenta valorar si el alumnado reconoce los servicios que, relacionados con la actividad física, el deporte y la salud, ofrecen las entidades públicas y privadas de su entorno, así como las posibilidades de

éste y reconoce las posibilidades del entorno para realizar la actividad física, deportiva o relacionadas con la salud así como las que ofrecen distintas organizaciones públicas y privadas. Asimismo se valorará la capacidad para expresarse oralmente y por escrito mediante la realización de debates o informes escritos por equipos.

9. Identificar y valorar las prácticas sociales que favorecen la salud y adoptar una actitud crítica ante las que inciden negativamente en ella.

Con este criterio se valorará si el alumno o alumna identifica los hábitos y prácticas que favorecen una buena salud general y reconoce aquellas que la perjudican (obesidad, sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.), valorando críticamente ciertos modelos sociales, especialmente los transmitidos por los medios de comunicación (tratamiento de la imagen corporal, alimentación inadecuada, etc.), mediante la realización de informes escritos, puestas en común, debates o exposiciones orales.

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 60%, los conceptuales el 20% y los actitudinales el 20%.

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.

Cálculo del Incremento de Mejora (IM)

El cálculo de Incremento de Mejora se obtiene restando el resultado del promedio de las pruebas realizadas de un trimestre al promedio del trimestre inmediatamente anterior.

Coefficiente de Progresión (CP)

El Coeficiente de Progresión es el número que indica el valor relativo a cada una de las pruebas o ejercicios de un examen. En este caso, está en relación con el incremento de mejora logrado por el alumno.

El cálculo de este término sirve para primar el trabajo de cada individuo, ya que se le asignará un valor según su posición en la escala de rendimiento, utilizándose en la Evaluación Final.

Al Incremento de Mejora obtenido en cada alumno le aplicaremos un valor criterial de forma que:

- A los alumnos que su incremento de mejora sea de cero o menor de cero, le corresponderá un coeficiente de progresión de un dos.
- A los alumnos cuyo incremento de mejora sea de uno (un punto) o superior, le corresponderá un Coeficiente de Progresión de diez.
- Al resto de los alumnos (la mayoría) les corresponderá un Coeficiente de Progresión entre dos y diez.

Cálculo del Coeficiente de Progresión de cada alumno

La tabla de coeficientes de progresión aplicados en nuestra evaluación sería la siguiente.

INCREMENTO MEJORA	COEFICIENTE PROGRESION	INCREMENTO MEJORA	COEFICIENTE PROGRESION
-0,1	2	0,6	6,8
0	2	0,7	7,6
0,1	2,8	0,8	8,4
0,2	3,6	0,9	9,2
0,3	4,4	1	10
0,4	5,2	1,1	10
0,5	6	1,2	10

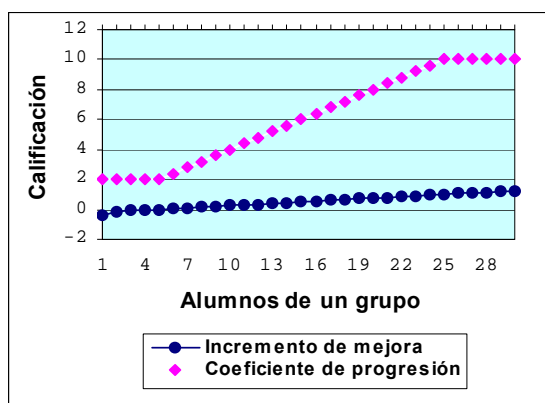


Fig. nº1

Fig. nº2

Fig. nº. 1 : A cada incremento de mejora le corresponde un coeficiente de progresión.

Fig. nº.2: Cada alumno ocupa una posición según su coeficiente de progresión.

La calificación obtenida tras las pruebas de condición física supone el 60% de la valoración realizada al ámbito procedimental. En caso de realizarse compartida con otros bloques de este mismo contenido, su valoración será del 30%.

4. La expresión corporal se evaluará teniendo en cuenta dos aspectos: el resultado final del proyecto representado ante sus compañeros, y el proceso de elaboración que habrá sido seguido y registrado en un diario de observación por el profesor (líderes, creadores, pasotas, abúlicos...).

5. El trabajo realizado en los distintos deportes seleccionados por los alumnos se evaluará mediante una planilla de observaciones y un diario que nos permita registrar los distintos incidentes.

6. Los contenidos conceptuales se evaluarán mediante un examen escrito en el que el alumno contestará a distintas preguntas sobre los conceptos desarrollados en las clases. Será necesario alcanzar una calificación mínima de 3 puntos en los controles de ámbito conceptual.

7. Los contenidos actitudinales se evaluarán mediante la observación sistemática de la participación en clase (positiva/negativa), esfuerzo personal, cuidado del material, cumplimiento de las normas (puntualidad, ropa adecuada), asistencias no justificadas, relación con profesor/compañeros.

8. Se dará una calificación al final de cada trimestre, que será el compendio de todas las calificaciones obtenidas a lo largo del mismo. Todas las calificaciones realizadas serán razonadas ante el alumno que lo desee.

9. La calificación final será eminentemente sumativa y fruto de la media de las tres evaluaciones anteriores

10. Cuando algún alumno/a por causas ajenas a su voluntad (ausencia a clase, enfermedad, etc.), no realice alguna actividad a calificar, su evaluación será negativa. Queda bajo su responsabilidad el informarse de todas las tareas llevadas a cabo durante su ausencia y ponerse al día.

11. Las actividades realizadas en grupo serán calificadas con la misma nota para todos los componentes del mismo, a no ser que el profesor disponga de elementos suficientes para determinar diferencias.

12. Si el resultado de la Evaluación trimestral es inferior a cinco puntos, aparecerá la evaluación como suspensa, aunque el promedio resultante con la evaluación anterior sea superior a cinco puntos.

13. Si un alumno/a, por las causas que fuese, (siempre ateniéndonos a la ley), perdiese el derecho a la evaluación continua, tendrá derecho a un examen final, ante tribunal, que recoja los contenidos mínimos.

5.5.- 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.

Los 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 Teórico-prácticas que recojan la mayor parte de las actividades realizadas durante el curso; la nota final recogerá la media aritmética de las calificaciones obtenidas.

El examen de septiembre repetirá el mismo esquema que acabamos de reseñar para la prueba global de suficiencia.

El Seminario de Educación Física reunirá en los primeros días de octubre a aquellos/as alumnos/as de segundo de bachillerato que tengan pendiente la Educación Física de primero. Atendiendo a las distintas peripecias personales, y siempre desde la objetividad y la igualdad, se les confeccionará un programa personal para la recuperación de la asignatura suspensa. En la medida de lo posible, será el profesor/a que haya tenido el año anterior el encargado de hacer el seguimiento del alumno/a con la asignatura pendiente.

6.- CONTENIDOS MÍNIMOS. ▲

Calentamiento general y específico de los deportes trabajados.

Flexibilidad y elasticidad de los principales grupos musculares.

Test de condición física: al menos se tendrá que mejorar la mitad de los propuestos (serán dos).

Bien de modo individual, o bien en grupo, se tendrá que preparar una coreografía o dramatización que dure dos minutos.

Elaboración de un plan de entrenamiento para el desarrollo y la mejora de la propia condición física.

Circuito con las técnicas básicas del bádminton.

Conceptos básicos de los reglamentos de los deportes trabajados durante el curso, y especialmente el bádminton.

Conceptos básicos de los contenidos conceptuales desarrollados durante el curso.

Estos contenidos mínimos serán los mismos que se soliciten en la prueba de septiembre, así como a los alumnos/as de 2º de bachillerato con la asignatura pendiente del curso anterior.

7.- DISPENSADOS ▲

Los alumnos que legalmente acrediten estar dispensados de la parte práctica de la asignatura (O.M. 10 de julio de 1995), deberán asistir a todas las clases, donde 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. Y, además, serán uno más en todas las sesiones de carácter teórico. Los criterios de evaluación a aplicar en estos casos son:

- Pruebas teórico-conceptuales 60%
- Colaboración con la clase 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 temporal. Para estos alumnos, y siempre con un carácter personalizado, se les abrirá un amplio abanico de adaptaciones curriculares, que irá, 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.

8.- MATERIALES Y RECURSOS ▲

▪ **Instalaciones - equipamientos.** Para la materia de Educación física el I.E.S. "Aramo" cuenta con dos gimnasios cubiertos, una pista polideportiva descubierta que consta de dos campos de voleibol, uno de baloncesto y uno de balonmano

La **pista polideportiva descubierta** cuenta con:

- 1 campos de baloncesto.
 - 1 pista de fútbol-sala y balonmano marcadas.
 - 2 campo de voleibol marcado.
 - 5 campos de badminton marcados.
- Además, está dotada de iluminación

Los **gimnasios cubiertos** está equipados con:

- Espalderas.
- Colchonetas y colchoneta quitamiedos.
- Bancos suecos.
- Pizarra.
- 1 campos de bádminton.
- rocódromo

Además, el Departamento de Educación física dispone de los materiales específicos necesarios para desarrollar convenientemente las clases: balones variados, aros, picas, raquetas, palas, pelotas, indiacas, discos voladores, brújulas, equipos de música, etc...

Hay que reflejar también que en una misma franja horaria suelen coincidir 2 grupos. Es por ello que en nuestro horario tenemos asignado para cada grupo, de las 2 horas semanales, una hora en la pista polideportiva cubierta y la otra en el gimnasio cubierto - pistas deportivas al aire libre.

▪ **Recursos didácticos:**

- Sala de audiovisuales.
- Sala multimedia.

▪ **Materiales curriculares:**

- Apuntes elaborados por el profesor, que se entregarán al comienzo de cada evaluación, y referidos principalmente a los contenidos teóricos vistos en clase. No se utiliza libro de texto.

9.- ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES ▲

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

- Pequeñas marchas de un día
- Tres días blancos

En el transcurso del primer trimestre (generalmente) se realizarán actividades deportivas de iniciación para dar conocimiento de varios deportes y 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.

10.- EDUCACIÓN EN VALORES ▲

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.

11.- REUNIONES DE DEPARTAMENTO ▲

El seminario está constituido por Alfonso García Álvarez, Raúl Bedia Medina y Manuel Antonio Fernández García. El departamento celebrará la reunión los Jueves de 12,40 a 13,35, 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.