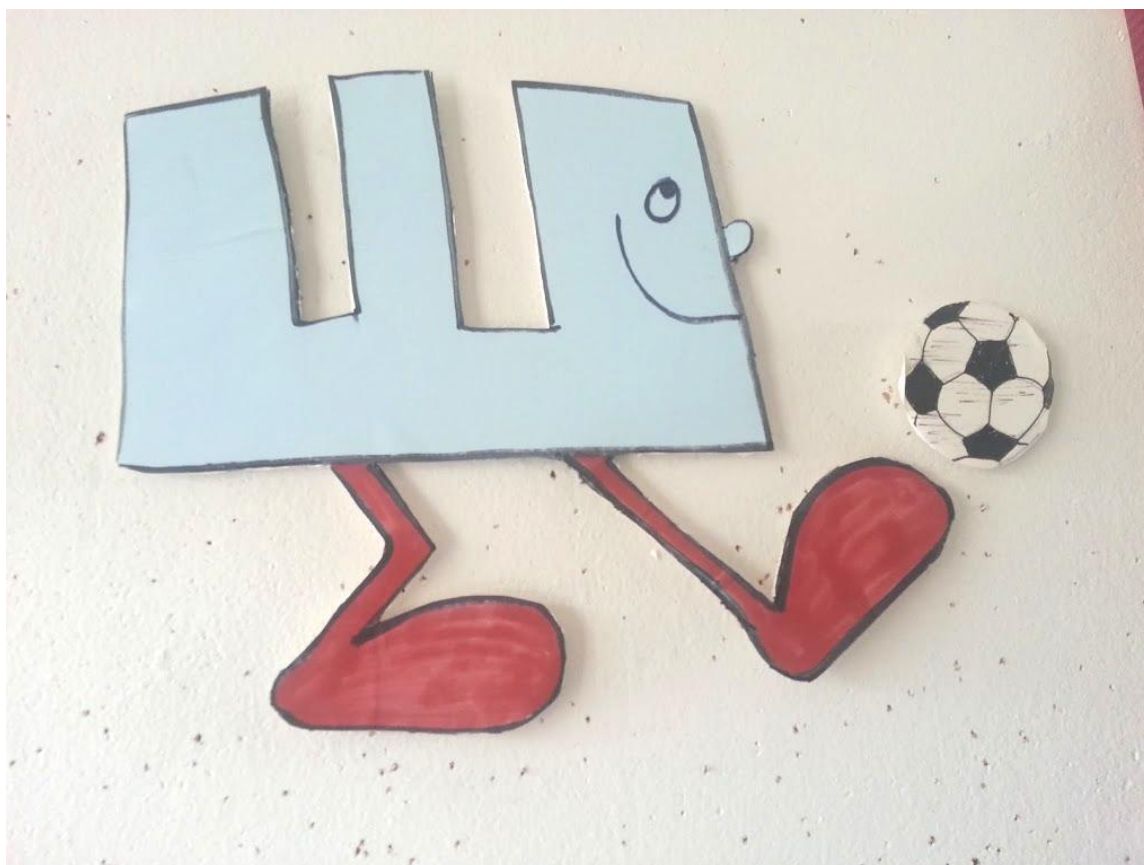


# PROYECTO DEPORTIVO 2018/2019



**IES CELSO DÍAZ  
(ARNEDO)**

## PRESENTACION

EL PROYECTO DEPORTIVO del I.E.S. CELSO DÍAZ es uno de los proyectos que se llevan a cabo en el centro, junto con otros programas que buscan el desarrollo integral de nuestros alumnos; ha sido estructurado bajo un enfoque humanista, como quiera que está encaminado a favorecer a través de la práctica deportiva el desarrollo integral del participante, adelantando acciones en los aspectos biopsicosociales que permiten a los alumnos desarrollarse en forma natural; respetando los procesos y cambios que permanentemente se suscitan en el infante sin coartar su natural evolución.

Nuestra propuesta no se fundamenta en el concepto tecnicista de la práctica, si no que trasciende, permitiéndole a los alumnos sentirse personas que actúan, piensan, reflexionan y construyen, donde el deporte no es el fin fundamental si no que se convierte en un medio eficaz para el logro de la formación.

Este proceso intenta validar en la práctica los fundamentos contenidos en la propuesta, propiciando no sólo el desarrollo de deportistas de nivel competitivo, sino también de personas con capacidades críticas y creativas, capaces de interactuar socialmente en busca de un mundo mejor.

EL PROYECTO DEPORTIVO es un medio para promover la actividad física y deportiva de los niños y adolescentes, por los beneficios que reporta para la salud, dentro del marco educativo.

Arnedo se ha caracterizado por ser una ciudad en la que el deporte está muy bien visto, lo mismo que en su comarca, es por lo que muchos de nuestros alumnos realizan deporte en alguno de los numerosos clubs o asociaciones desde la que participan en LOS JUEGOS DEPORTIVOS DE LA RIOJA. En el centro, además de colaborar en la difusión de estos juegos y animar a los jóvenes que se apunten a alguna de las modalidades que se ofertan, queremos más, nuestro objetivo es que el mayor número posible de alumnos, pueda hacer actividad física y que no se limiten solo a un deporte y que la actividad física forme parte de un modelo de vida saludable.

..En el IES Celso Díaz comenzamos hace años con los RECREOS DEPORTIVOS con el objetivo de que estuvieran activos en esta hora utilizando el deporte como medio para la integración y la mejora de la convivencia. Se ha ido evolucionando y ampliando a lo largo de los cursos hasta llegar a la actualidad con mayor implicación de la asignatura de Educación Física y con unos objetivos más ambiciosos.

Desde la asignatura proponemos modelos de vida más saludables tratando de implicar a nuestros alumnos en la práctica de la actividad física, con las competiciones en los recreos, las actividades extraescolares y complementando las sesiones de clase con otras fuera , utilizando el entorno, implicándolos en el cuidado de su estado enseñándoles cómo hacerlo y dónde hacerlo. Cedemos el pabellón polideportivo al equipo de Gimnasia Rítmica de Arnedo, para sus entrenamientos y competiciones.

## Diagnóstico inicial

Durante este curso tenemos a 417 alumnos matriculados en el centro

distribuidos de la siguiente manera:

1º ESO .....	72	alumnos
2º ESO .....	69	"
3º ESO .....	72	"
4º ESO .....	64	"
1º Bachillerato .....	59	"
2º Bachillerato .....	47	"
FPB.....	21	"

Los nacidos entre 2000 y 2012 (ambos inclusive) son 417. el nº de alumnos que hacen deporte en diferentes clubs son bastantes, y hay que destacar que gracias a la campaña de este curso y anteriores, hemos conseguido que haya alumnos que, a pesar de no estar federados, acuden a un centro o a un club a realizar práctica deportiva habitualmente.

Se solicita el apoyo de las familias en los PLANES DE VIDA SALUDABLE que se llevan a cabo desde la asignatura de Educación Física, se tiene que controlar la alimentación así que si la familia no se implica no se puede llevar a cabo, además en los casos que se observa obesidad, sedentarismo acusado...se orienta a la familia para que ayude al alumno a llevar un estilo de vida más sano.

### Señas de identidad del centro y orientación de la práctica deportiva

Nuestro centro se caracteriza por intentar dar a cada alumno lo que necesita, tratamos de hacer apoyos y adaptaciones, dependiendo de nuestras posibilidades, la actividad física no queda al margen de este objetivo del centro, los alumnos que no hacen deporte de forma "reglada" pueden hacerlo en los recreos en las competiciones que se organizan a lo largo del curso en los patios y en el pabellón; también se les orienta para la práctica de actividad física en su tiempo libre (supervisándoles los planes, llevándoles a lugares donde se puede practicar actividades físicas o haciendo las sesiones de clase fuera del centro para que comprueben dónde pueden practicar deporte de forma libre). Además de la competición queremos que el alumno sienta que la actividad física forma parte de un estilo de vida saludable.

## Estructura legal de la entidad responsable

**Directora** (Julia Rubio Rodríguez)

**Coordinador Deportivo** (Jesús Ángel García Fernández)

**Jefe Departamento Extraescolares** (Juan Manuel Medrano)

**Departamento Educación Física.** (Jesús Ángel García Fernández y Enrique Frías Martínez)

### Colaboradores:

- Directiva del centro
- Enrique Frías Martínez el otro profesor del Departamento de Educación Física ,
- Profesores de diversos departamentos (página web, revista...)
- AMPA

### Recursos humanos

El CSD da gran relevancia a la figura del **COORDINADOR**; y tiene que ser **La Consejería de Educación** la que se implique dando alguna compensación horaria dentro del horario lectivo o compensando con puntos si el coordinador es un interino. Como siempre se trabaja con la buena voluntad del profesorado y así, a corto plazo, se seguirá trabajando en los centros porque es algo bueno para los alumnos y se hace desde siempre pero, a la larga, con lo que se está abusando de la buena voluntad del profesorado sumado a la carga lectiva que se está aplicando puede que se deje de participar en los proyectos.

### Coordinador deportivo

En el IES Celso Díaz el Coordinador Deportivo encamina su labor hacia la coordinación y organización de este proyecto, y entre sus labores estará:

- Elaborar el proyecto, éste se realizará bajo la supervisión del director y en colaboración del departamento
- Dar a conocer el proyecto., profesores del centro (reunión CCP), AMPA, padres, alumnos, personal no docente del centro
- Hacer un diagnóstico inicial, nº alumnos, alumnas, nº qué hacen deporte

- Valorar qué actividades son las más aconsejables realizar en colaboración con los otros miembros del departamento
- Coordinar las distintas actividades deportivas que se ofertan en los recreos
- Ser el intermediario entre el centro y los diferentes estamentos deportivos
- Realizar los horarios de competición. Distribuir los lugares de competición
- Encargarse de obtener el material para estas actividades
- Dar a conocer, directamente a los alumnos ( junto al otro profesor) y mediante los tablones del centro y del pabellón, las actividades de los JUEGOS ESCOLARES, clubs o asociaciones que les pueden resultar interesantes a nuestros alumnos
- Dar a conocer las actividades del programa ayudándose de otros profesores del centro que realizan la revista, la web,.....

### **Equipamiento Deportivo, Material e Instalaciones.**

El centro dispone de varios patios, de ellos dos están equipados , en el edificio Isasa hay un patio con porterías , en el edificio Orenzana hay un patio doble en una parte se puede practicar baloncesto y en la otra está marcado para multideporte, dispone de canastas y porterías. Tenemos un pabellón polideportivo con vestuarios.

Las actividades que se realizan en el centro se llevan a cabo en los patios del edificio ISASA y del ORENZANA y en el pabellón. Las competiciones deportivas se realizan durante el recreo "largo" el de las 12:00.

Si los alumnos piden material para jugar en los recreos se les suele dejar del de Educación Física.

### **Recursos económicos**

Todos los años hay que comprar material, el desgaste es inevitable, son muchos los alumnos que lo utilizan.

No tenemos una partida para la compra de material o mantenimiento de las instalaciones, dependiendo de lo que se necesita se invierte.

El material que tenemos sólo lo utilizamos los del centro. Con las de Gimnasia Rítmica sólo compartimos cuarto de material y la instalación.

## Relaciones con el entorno

La Vía Verde del Cidacos la tenemos cerca, ofrece muchas posibilidades de práctica de actividad física, uno de los objetivos es darla a conocer y que vean lo que les puede ofrecer.

Los gimnasios de la localidad solemos visitarlos con los mayores para que conozcan su oferta. Para clase de Educación Física una Guía Deportiva de la localidad en la que recogen todas las actividades que pueden hacerse. El objetivo es que sepan toda la oferta que tienen para realizar actividad física y llevar una vida más saludable.

Se potencia el conocimiento de los eventos deportivos que se realizan en el entorno para que participen como espectadores o para que se apunten a la competición.

## Objetivos del IES Celso Díaz

Podemos señalar los siguientes objetivos:

- Uno de los objetivos prioritarios es que todos participen sin ningún tipo de discriminación en las competiciones de los recreos.
- Que practiquen deporte, que estén activos, en esta época en que parece que el sedentarismo está cada vez más asentado entre los jóvenes tenemos que "moverles".
- Que sepan reconocer y asumir sus faltas, potenciar la deportividad. No hay árbitros, ellos saben cuando han hecho falta y tiene que dejar el balón a disposición del equipo contrario.
- Valorar la práctica de actividad física como algo necesario para un estilo de vida saludable.
- Integrar la práctica de la actividad física en su vida diaria.
- Intentar que cada vez más participen en las competiciones.
- Intentar que las chicas realicen actividad física en los recreos.
- Buscar actividades que les gusten con el fin de que las practiquen fuera del centro.
- Plantear un Plan de Vida Saludable apropiado a los diferentes niveles con el fin de que les resulte atractivo y lo sigan.
- Que conozcan toda la oferta de actividades que se dan en el entorno, el objetivo es que se enganchen a alguna.

- Dar a conocer los eventos puntuales, potenciar su participación.
- Aprovechar las invitaciones que se nos ofrecen para poder asistir a competiciones o tener acceso a charlas.
- Colaborar con las campañas de hábitos saludables.
- Dar a conocer otras formas de hacer actividad deportiva

## **Programación de las actividades deportivas Dentro de la programación de Educación Física**

Éste principio educativo, se concretiza en los diferentes niveles de concreción, empezando por el Proyecto Curricular de Centro, en donde aparecen objetivos generales de etapa relacionados con la práctica físico deportiva, pasando por las programaciones didácticas de cada departamento, y más concretamente en la programación didáctica de educación física, y finalizando por las programaciones de aula de educación física de cada nivel educativo.

### **Programación de Educación Física 1º ESO**

#### **BLOQUE I. ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS**

##### **Contenidos**

- Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.
- Ajuste de la ejecución a los gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades físico deportivas seleccionadas.
- Relación de la técnica de ejecución con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
- Capacidades físicas y coordinativas implicadas en las actividades practicadas.
- Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades practicadas.
- El senderismo como actividad en medio no estable: descripción, tipos de sendero y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad, material y vestimenta necesaria en función de la duración y de las condiciones de la actividad. La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo.
- Realización de recorridos preferentemente en el medio natural y de juegos en la naturaleza.
- Actividades de oposición y de colaboración-oposición: lógica interna de las mismas y su repercusión en la intencionalidad de las acciones técnicas en situaciones de juego.  
Reglamento de juego.
- Actividades y juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y las estrategias en las actividades físico deportivas de oposición seleccionadas.

- Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición. El respeto al adversario y la valoración de sus méritos.
- Aspectos funcionales y principios estratégicos de las actividades físico deportivas de colaboración-oposición seleccionadas; papel y conductas de los jugadores en las fases del juego. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que condicionan la conducta motriz: situación de los jugadores, del balón y de la meta, ocupación de los espacios, etc.
- Actividades y juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos / tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes colectivos. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.
- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

### **Criterios de evaluación**

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones adaptadas.
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas, en condiciones adaptadas.

### **Estándares de aprendizaje evaluables**

- 1.1. Adapta la realización de las habilidades motrices básicas a los requerimientos técnicos básicos de las actividades físico- deportivas individuales.
- 1.2. Es consciente de su propio nivel de habilidad, mostrando una actitud de mejora y aplicando criterios saludables.
- 1.3. Describe la técnica básica de las habilidades específicas trabajadas.
- 1.4. Aplica en la práctica de las situaciones motrices individuales las correcciones proporcionadas.
- 1.5. Progresa en las capacidades coordinativas ajustando la realización de las habilidades específicas de las actividades trabajadas a los modelos básicos de ejecución.
- 1.6. Pone en práctica las técnicas de desplazamiento adaptadas a los senderos en el medio natural.
- 2.1 Aplica la técnica apropiada atendiendo a la lógica de las situaciones propuestas.
- 2.2 Pone en juego técnicas apropiadas para conservar el balón, avanzar y conseguir marcar, cumpliendo las finalidades colectivas del ataque en las situaciones de colaboración-oposición.
- 2.3 Colabora en las finalidades de la defensa con acciones motrices que muestran la intención de recuperar el balón, frenar el avance de los adversarios y evitar que marquen en las situaciones de colaboración-oposición.
- 2.4 Conoce y respeta las normas en la práctica de las actividades, juegos y deportes.
- 2.5 Conoce las características propias de las actividades físico- deportivas de oposición y de colaboración-oposición.
- 2.6 Explica los principios estratégicos y las funciones de los participantes en las actividades físico- deportivas de colaboración-oposición.



## **BLOQUE II. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS**

### **Contenidos**

- El cuerpo expresivo. Manifestación motriz y gestual de los sentimientos y estados de ánimo y su repercusión en la comunicación oral.
- Actividades y juegos de expresión y comunicación a través del mimo y del juego dramático.
- Técnicas expresivas de mimo y juego dramático. Control e intencionalidad de los gestos, movimientos y sonidos. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- Desinhibición, espontaneidad, plasticidad y creatividad.
- Respeto hacia los límites de expresión de cada persona.

### **Criterios de evaluación**

1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal como el mimo y el juego dramático.

### **Estándares de aprendizaje evaluables**

- 1.1 Conoce y pone en práctica de manera básica actividades expresivas como el mimo y el juego dramático.
- 1.2 Analiza y combina la utilización del gesto y del movimiento con la expresión oral.

## **BLOQUE III. APTITUD FÍSICA Y SALUD**

### **Contenidos**

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico-deportivas seleccionadas.
- Niveles saludables en los factores de la condición física. La intensidad de los esfuerzos como factor que hay que tener en cuenta. Índices de intensidad reconocibles en la propia práctica: la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria. Valores recomendables atendiendo a la edad y características personales.
- Actividades de registro de la frecuencia cardíaca y respiratoria a la hora de practicar diferentes actividades.
- Progresividad de los esfuerzos: tareas de activación y actividades de recuperación.
- Hidratación y alimentación durante la actividad física.
- Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud y de los buenos hábitos antes, durante y después de la práctica de actividad física.
- Factores de la aptitud física. Capacidades coordinativas y capacidades físicas básicas.
- Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las capacidades coordinativas y de las capacidades físicas relacionadas con la salud: capacidad aeróbica, fuerza tónico-postural y general, y flexibilidad.
- La respiración. Tipos y combinación de la respiración con la relajación, la postura y la actividad física.
- Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante la realización de ejercicios de fortalecimiento muscular, de movilidad articular y de relajación.
- Actitud crítica hacia la propia condición física y disposición para mejorarla.

- El calentamiento como la fase inicial de una sesión de actividad física. Objetivos y significado preventivo en la práctica de la actividad física.
- Valoración y realización del calentamiento como hábito saludable al inicio de la actividad física.
- Calentamientos específicos para las diferentes actividades físico deportivas incluidas en el curso.
- Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para cada tipo de calentamiento.
- Realización de actividades de baja intensidad (recuperación activa, estiramientos y relajación, entre otros) como fase final de las sesiones.

### **Criterios de evaluación**

1. Reconocer la relación entre la frecuencia cardiaca y la intensidad del esfuerzo a través de la práctica de distintas actividades físico deportivas, identificando los valores que se consideran saludables.
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, a través de la práctica de distintas actividades físico deportivas, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
3. Realizar el calentamiento y la vuelta a la calma de las sesiones, valorando su función preventiva.

### **Estándares de aprendizaje evaluables**

- 1.1 Identifica la implicación de las capacidades motrices en los diferentes tipos de actividad física que se practican.
- 1.2 Conoce los beneficios que la práctica regular de actividad física tiene en el organismo y en la vida de las personas.
- 1.3 Reconoce el intervalo de intensidad en el que las actividades se consideran aeróbicas.
- 1.4 Identifica las características de las actividades físicas saludables.
- 1.5 Conoce y aplica las normas de hidratación en la realización de actividades físicas.
- 2.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- 2.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- 2.3 Se muestra autoexigente en la mejora de los niveles de las capacidades motrices considerados saludables.
- 2.4 Valora la relación entre una buena condición física y la mejora de la salud.
- 2.5 Conoce las fases y tipos de respiración y la combinación de esta con la actividad física.
- 3.1 Conoce las características y la estructura de una sesión de actividad física.
- 3.2 Aplica las pautas de prevención con respecto a la forma de graduar la intensidad de los esfuerzos en la actividad física en el inicio de la sesión.
- 3.3 Realiza de forma autónoma el inicio y el final de la sesión de actividad física siguiendo las pautas indicadas.

## **BLOQUE IV. CONTENIDOS TRANSVERSALES**

### **Contenidos**

- Autovaloración, autoimagen y autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico- deportivas.
- Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.
- Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.
- El sentimiento de logro como motivación y estímulo para la superación personal.
- Respeto hacia las diferentes posibilidades de ejecución motriz.
- Valoración de la riqueza que conlleva la integración de la diversidad.
- Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físico- deportivas.
- Influencia de las actividades físico- deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.
- Toma de conciencia de un comportamiento adecuado, tanto en el medio urbano como en el medio natural.
- Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas. Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.
- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales y su uso correcto en las diferentes actividades del curso.
- Medidas preventivas en las actividades físico- deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Medidas preventivas en las actividades que se realizan en medio no estable y en el medio natural. Significado de los indicios más significativos y medidas que se deben seguir.
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **Criterios de evaluación**

1. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

### **Estándares de aprendizaje evaluables**

- 1.1 Acepta y respeta los diferentes niveles de habilidad en sí mismo y en los demás.

1.2 Conoce acepta y respeta las normas en la práctica de las actividades, juegos y deportes mostrando deportividad y respeto al resto de los participantes.

1.3 Colabora en las actividades colectivas y respeta las intervenciones del resto de los participantes.

2.1 Conoce las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas.

2.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

2.3 Describe el impacto que supone la realización de actividades físico deportivas en el medio natural.

3.1 Identifica los riesgos asociados a las actividades realizadas durante el curso, con especial atención para las desarrolladas en un medio no estable.

3.2 Respeta las normas de uso, prevención y seguridad que las actividades físico deportivas conllevan.

3.3 Selecciona y utiliza la indumentaria apropiada para los diferentes tipos de actividad física, con especial cuidado en el calzado.

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

4.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

#### Distribución temporal

PRIMER TRIMESTRE	PRESENTACIÓN Y CALENTAMIENTO
	CONDICION FISICA (resistencia)
	HABILIDADES BÁSICAS Y CUALIDADES MOTRICES
	DEPORTES EQUIPO (baloncesto...)
SEGUNDO TRIMESTRE	DEPORTES INDIVIDUALES (habilidades gimnásticas)
	CONDICIÓN FÍSICA (fuerza y flexibilidad)
	DEPORTES ALTERNATIVOS.
	RITMO Y EXPRESION (Mimo y juego dramático)
TERCER TRIMESTRE	ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA (senderismo y juegos)
	DEPORTES DE ADVERSARIO (raqueta y combate)
	JUEGOS POPULARES

## PROGRAMACIÓN DE E.F. DE 2º DE E.S.O

### **BLOQUE I. ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS**

#### **Contenidos**

- Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos de las actividades físico deportivas seleccionadas. Adaptación de los modelos técnicos a las características individuales.
- Aspectos reglamentarios de las actividades desarrolladas. Aprendizaje y aplicación.
- Profundización y consolidación de las habilidades de los deportes que vuelven a incluirse en este curso y que fueron trabajados el curso anterior.
- Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas.
- Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas que pertenecen al programa del curso.
- Aspectos preventivos de las actividades: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad.
- Realización de recorridos de orientación, preferentemente en el medio natural, a partir de la identificación de señales de rastreo y de la utilización de mapas.
- Normas de seguridad que se han de tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y en el natural.
- Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación. Nociones básicas de supervivencia.
- Elementos tácticos y reglamentarios de las actividades de oposición y de colaboración-oposición. Dinámica interna, fases y principios estratégicos.
- Realización de juegos y actividades cooperativas y competitivas, regladas y adaptadas para la aplicación de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de las actividades de oposición y de colaboración-oposición.
- Capacidades implicadas en las acciones tácticas de las actividades desarrolladas.
- Estímulos relevantes que condicionan la conducta motriz en las actividades de oposición y de colaboración-oposición: situación y tipos de actuación de jugadores, balón u otros implementos, zona de marca, espacios de juego.
- Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades y de las establecidas por el grupo.
- Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se producen en los juegos y el deporte.
- Cooperación distribuyendo distintas funciones dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.

#### **Criterios de evaluación**

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas, en condiciones reales o adaptadas.

### **Estándares de aprendizaje evaluables**

- 1.1. Ejecuta los aspectos básicos del modelo técnico de las nuevas actividades seleccionadas (individuales, de adversario y de equipo).
- 1.2. Identifica los aspectos clave en la realización de las habilidades específicas de las actividades físico deportivas trabajadas.
- 1.3. Explica los efectos producidos por los errores de ejecución de las habilidades motrices.
- 1.4. Consolida la ejecución de las habilidades motrices en situaciones individuales ya conocidas.
- 1.5. Conoce y practica las técnicas básicas de orientación en los recorridos en el medio natural y urbano, identificando y siguiendo las señales necesarias.
- 1.6. Evoluciona por el terreno sin perjudicar la flora, la fauna y el resto de elementos del entorno, y recoge debidamente los residuos producidos durante el recorrido.
- 2.1. Aplica en la práctica los aspectos técnico-tácticos y reglamentarios de la actividad físico deportiva de oposición desarrollada durante el curso.
- 2.2. Aplica en la práctica los aspectos técnico-tácticos y reglamentarios de las actividades físico deportivas de colaboración-oposición desarrolladas durante el curso.
- 2.3. Conoce las reglas básicas, los principios, las estrategias y las tácticas de las actividades físicas individuales, de oposición o de colaboración-oposición desarrolladas durante el curso.
- 2.4. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

## **BLOQUE II. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS**

### **Contenidos**

- El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Manifestaciones motrices y gestuales de los sentimientos y estados de ánimo. Simbolización y codificación mediante el movimiento. Elaboración de respuestas corporales nuevas a las situaciones planteadas.
- Los gestos y las posturas. Experimentación de actividades encaminadas al dominio y control corporal, y a la comunicación con los demás.
- Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.
- Desinhibición, espontaneidad, plasticidad y creatividad.
- Respeto hacia los límites de expresión de cada persona.

### **Criterios de evaluación**

1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando el gesto, la postura y el movimiento.

### **Estándares de aprendizaje evaluables**

- 1.1. Utiliza el gesto, la postura y el movimiento como agentes de comunicación.
- 1.2. Utiliza las técnicas y códigos del lenguaje corporal con sentido estético y de forma creativa en las actividades artístico expresivas.

### **BLOQUE III. APTITUD FÍSICA Y SALUD**

#### **Contenidos**

- Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad, y niveles saludables en los factores de la condición física.
- Control de la intensidad del esfuerzo: cálculo de la zona de actividad utilizando la frecuencia cardiaca.
- Efectos fisiológicos inmediatos y adaptaciones a largo plazo de la actividad física sistemática. Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.
- Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos posturales y corrección de los mismos.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
- Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el sedentarismo, los desequilibrios nutricionales y el consumo de tabaco y alcohol.
- Valor energético de los nutrientes y relación entre la alimentación y el gasto de las actividades físicas.
- La hidratación y la práctica de actividad física.
- Sistemas o principios para trabajar las capacidades físicas básicas y medidas complementarias para mejorar la aptitud física: recuperación de los esfuerzos, alimentación, hidratación, etc.
- Pruebas para valorar los factores de la aptitud física. Protocolos que hay que seguir y baremos adaptados al grupo de referencia.
- Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las capacidades coordinativas y de las capacidades físicas relacionadas con la salud: capacidad aeróbica, fuerza tónico-postural y general, y flexibilidad.
- Ejercitación de la capacidad aeróbica mediante actividades continuas con ritmo constante o variable.
- Ejercitación de la flexibilidad activa y pasiva mediante ejercicios estáticos y dinámicos.
- Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana: cómo sentarse, cómo levantar y transportar cargas (mochilas, entre otros).
- Práctica de posiciones de seguridad para evitar lesiones en la práctica de actividad física.
- Calentamientos específicos para las diferentes actividades físico deportivas incluidas en el curso.
- Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para cada tipo de calentamiento.
- Realización de actividades de baja intensidad (recuperación activa, estiramientos y relajación, entre otros) como fase final de las sesiones.

#### **Criterios de evaluación**

1. Distinguir los factores que intervienen en la aptitud física y valorar la influencia de los hábitos posturales y de actividad física en la aptitud física y la salud.
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, a través de la práctica de distintas actividades físico deportivas, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

3. Realizar el calentamiento y la vuelta a la calma de las sesiones, valorando su función preventiva.

### **Estándares de aprendizaje evaluables**

1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.

1.2. Valora la importancia de la práctica habitual de actividad física en los aspectos psicológico y social y para la propia condición física, así como para aplicarla a las actividades cotidianas.

1.3. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

1.4. Calcula su zona de trabajo óptima a partir de los porcentajes de su frecuencia cardíaca máxima teórica.

1.5. Relaciona la alimentación con el gasto energético que conlleva la actividad física.

2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo

2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

2.3. Reconoce la importancia de llegar a unos determinados niveles en las capacidades físicas para mejorar el propio estado de salud.

2.4. Conoce y practica las posiciones y posturas corporales susceptibles de riesgo para la salud, tanto en la práctica de actividades físicas como en la vida escolar y cotidiana.

2.5. Aplica procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

3.1 Analiza la actividad física principal para elaborar calentamientos adecuados a ella.

3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

## **BLOQUE IV. CONTENIDOS TRANSVERSALES**

### **Contenidos**

- La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.
- La figura del ganador y el significado del adversario en el deporte actual. Modelos de conducta de los ganadores. El respeto y la consideración como valores propios de estas actividades.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.
- El fenómeno deportivo y el tratamiento de la corporalidad en nuestro entorno social. Prejuicios y estereotipos.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.
- Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural.
- Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.
- Respeto de las normas de seguridad de cada actividad.
- Valoración de las posibilidades de disfrute que nos ofrece el entorno próximo.
- Indumentaria y equipo apropiado para la realización de actividades.



- Criterios para la selección de avituallamiento para actividades en el medio natural.
- Progresividad de los esfuerzos: tareas de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal.
- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales y su uso correcto en las diferentes actividades del curso.
- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Medidas preventivas en las actividades que se realizan en medio no estable y en el medio natural. Significado de los indicios más significativos y medidas que se deben seguir.
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **Criterios de evaluación**

1. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

### **Estándares de aprendizaje evaluables**

- 1.1 Muestra una actitud perseverante y autoexigente en el esfuerzo, y manifiesta tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- 1.2 Asume las propias responsabilidades dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
- 1.3 Realiza labores arbitrales en los juegos y deportes practicados.
- 1.4. Respeta al árbitro, a los propios compañeros, y a los oponentes en las actividades de competición, aceptando el resultado.
- 2.1. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- 2.2. Argumenta las posibilidades de interacción social y de reto personal que representa la práctica de actividad físico deportiva.
- 2.3. Valora los comportamientos de deportistas difundidos por los medios de comunicación.
- 2.4. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

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

3.2. Respeta las normas de uso, prevención, seguridad y cuidado del entorno que las actividades físico deportivas conllevan.

3.3. Controla las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades recreativas programadas en el medio natural.

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

4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

#### Distribución temporal.

PRIMER TRIMESTRE	PRESENTACIÓN Y CALENTAMIENTO
	CONDICION FISICA(resistencia)
	DEPORTES EQUIPO (balonmano...)
	CONDICIÓN FÍSICA (fuerza y flexibilidad)
SEGUNDO TRIMESTRE	ACROSPORT
	DEPORTES EQUIPO (fútbol sala...)
	RITMO Y EXPRESION
TERCER TRIMESTRE	DEPORTES DE RAQUETA (bádminton...)
	ACTIVIDADES MEDIO NATURAL (orientación)
	ATLETISMO (velocidad)
	DEPORTES ALTERNATIVOS (Floorball...)

### PROGRAMACIÓN DE E.F. DE 3º E.S.O.

#### **BLOQUE I. ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS**

##### **Contenidos**

- Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos de las actividades físico deportivas seleccionadas. Adaptaciones de los modelos técnicos a las características individuales.

- Aspectos reglamentarios de las actividades desarrolladas. Aprendizaje y aplicación.

- Profundización y consolidación de las habilidades de los deportes que vuelven a incluirse en este curso y que fueron trabajados en algún curso anterior.

- Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.

- Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas que forman parte del programa del curso. Indicadores y errores más frecuentes en la práctica.
- Aspectos preventivos que hay que tener en cuenta en las diferentes actividades: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
- Actividades en medio no estable de trepa y recorridos horizontales. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos.
- Nudos: realización y procedimientos de verificación de la seguridad.
- Estrategia básica en las situaciones de oposición. Acciones motrices para atacar los puntos más débiles del adversario y para ofrecer los propios puntos fuertes.
- Estímulos relevantes que condicionan la conducta motriz en situaciones de oposición y de oposición-colaboración. La oportunidad de las acciones y la anticipación como clave de las intervenciones.
- Práctica de situaciones de juego simplificando los mecanismos de decisión y aplicables a las actividades de oposición y de oposición-colaboración incluidas en el curso.
- La dinámica interna, las fases del juego y las funciones de los jugadores en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.
- Observación y análisis de acciones de juego de los compañeros y compañeras en las situaciones de oposición y de oposición-colaboración.
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.
- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

### **Criterios de evaluación**

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

### **Estándares de aprendizaje evaluables**

- 1.1. Aplica los aspectos básicos de las habilidades específicas de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- 1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- 1.4. Explica y pone en práctica técnicas básicas de trepa o escalada, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
- 2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición desarrolladas durante el curso.
- 2.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición desarrolladas durante el curso.

2.3 Reflexiona sobre las situaciones de oposición y colaboración-oposición resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

## **BLOQUE II. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS**

### **Contenidos**

- La danza como contenido cultural. Aspectos culturales en relación a la expresión corporal. Danzas históricas y danzas actuales.
- Propuestas de actividades, formas jugadas o bailes dirigidos a la toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio propio y espacio social., y seleccionados en función de las características del grupo.
- Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad y destacando su valor expresivo.
- Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva.
- Diseño y realización de coreografías a partir de premisas aportadas por el profesor.
- Participación en las actividades de expresión con disposición de ayuda y colaboración.

### **Criterios de evaluación**

1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando la danza y otras técnicas de expresión corporal.

### **Estándares de aprendizaje evaluables**

- 1.1. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 1.2. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- 1.3. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

## **BLOQUE III. APTITUD FÍSICA Y SALUD**

### **Contenidos**

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas.
- Relación entre la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano. Reconocimiento del efecto positivo que la práctica sistemática de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo.
- Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal. Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.

- Efectos negativos en el organismo de diferentes hábitos y sustancias tóxicas (tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo).
- Baterías de test de aptitud física: protocolos de cada prueba y baremos aplicables.
- Profundización en el conocimiento y desarrollo de las capacidades físicas básicas y derivadas.
- Concepto y tipos de velocidad. Realización de juegos y ejercicios de velocidad gestual y de reacción.
- Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.
- Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.
- Desarrollo de métodos continuos para la mejora de la capacidad aeróbica.
- Desarrollo de la fuerza resistencia general a través de repeticiones con autocargas o cargas muy bajas.
- Ejecución de métodos activos y pasivos para la mejora de la flexibilidad.
- Ejecución y valoración de métodos de relajación como medio para liberar tensiones de la vida cotidiana. Relajación y respiración.
- Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.
- Práctica de actividades de movilización fisiológica de la espalda y de estabilización de las cinturas escapular y pelviana.
- Realización y puesta en práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza.
- El calentamiento como medio de prevención de lesiones.

### **Criterios de evaluación**

1. Reconocer los procesos que intervienen en la mejora de la aptitud física y aplicar los mecanismos de control de la intensidad para progresar en los márgenes saludables.
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo, aplicando las actividades y ejercicios propios de los métodos de entrenamiento de cada capacidad.
3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

### **Estándares de aprendizaje evaluables**

- 1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.
- 1.2. Conoce los efectos sobre la salud y las adaptaciones orgánicas y personales que se producen con la actividad física sistemática.
- 1.3. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- 1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

3.2. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

## **BLOQUE IV. CONTENIDOS TRANSVERSALES**

### **Contenidos**

- El valor de los aprendizajes frente al valor relativo de los resultados cuantitativos.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva como condición indispensable para la consecución de un objetivo común. Aprendizaje de cómo jugar en equipo.
- Aplicación de protocolos de resolución de conflictos: analizar el origen del problema, escuchar a las partes, buscar soluciones variadas y diversas, probarlas, elegir la que tenga menos consecuencias negativas.
- Cooperación y ayuda en la organización de torneos deportivos. Elaboración de un ideario de juego limpio.
- Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza.
- Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse durante la práctica deportiva.
- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **Criterios de evaluación**

1. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

### Estándares de aprendizaje evaluables

1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

1.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

2.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

2.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

2.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

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

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

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

4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

### Distribución temporal.

PRIMER TRIMESTRE	PRESENTACIÓN Y CALENTAMIENTO
	CONDICION FISICA (resistencia)
	DEPORTES EQUIPO (baloncesto...)
SEGUNDO TRIMESTRE	HABILIDADES DE CIRCO (acrosport y malabares)
	RITMO Y EXPRESION
	DEPORTES ADVERSARIO (raqueta)
TERCER TRIMESTRE	DEPORTES EQUIPO (voleibol)
	DEPORTES ALTERNATIVOS
	ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA (trepa...)
	DEPORTES TRADICIONALES

## Programación de Educación Física 4º ESO

### BLOQUE I. ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS

#### Contenidos

- Aspectos técnicos de las actividades seleccionadas. Ajuste de la ejecución a los modelos técnicos de las habilidades específicas planteados en cada actividad.
- Adaptación de los fundamentos técnicos a los cambios del entorno de práctica.
- Capacidades motrices implicadas en cada actividad.
- Formas de evaluar el nivel técnico de las actividades físico-deportivas propuestas.
- Equipamiento básico para la realización de actividades.
- Aspectos tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición, de colaboración, de colaboración-oposición y en medio no estable propuestas:
  - Dinámica interna, funciones de los participantes y comportamiento estratégico específico de cada tipo de actividad físico-deportiva.
  - Estímulos relevantes que condicionan la conducta motriz en las diferentes actividades desarrolladas.
  - Eficacia en las conductas de anticipación a las acciones de los adversarios.
  - Ayudas en el contexto de las acciones colectivas.
  - Lectura del juego y propuesta de alternativas en situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición.
  - Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.
  - Diseño de cuadros y realización de competiciones de las actividades físico deportivas desarrolladas.
  - Organización básica y coordinación del sistema de competición en el seno de la clase.

#### Criterios de evaluación

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.
3. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.

#### Estándares de aprendizaje evaluables

- 1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.
- 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.



- 2.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
- 2.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
- 2.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
- 2.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
- 2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
- 2.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
- 3.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
- 3.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 3.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

## **BLOQUE II. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS**

### **Contenidos**

- Montajes artístico-expresivos.
- Combinaciones de elementos expresivos y su relación con montajes artístico expresivos.
- Gesto, movimiento e interacciones.
- La comunicación en el trabajo de expresión corporal.
- Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.

### **Criterios de evaluación**

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

### **Estándares de aprendizaje evaluables**

- 1.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
- 1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.
- 1.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

## **BLOQUE III. APTITUD FÍSICA Y SALUD**

### **Contenidos**

- Ventajas y riesgos para la salud relacionados con las diferentes actividades físico deportivas trabajadas.

- Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas.
- Ejercicios de compensación y estabilización postural.
- Hábitos de vida, ejercicio físico y salud. Valoración de los efectos negativos que tienen el sedentarismo y el consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas, sobre la condición física y la salud.
- Alimentación, hidratación y actividad física: balance energético entre ingesta y gasto calórico. Concepto de dieta equilibrada.
- Planes de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Adaptación a las propias posibilidades.
- Principios, métodos y actividades para el desarrollo de las capacidades físicas implicadas en las diferentes actividades físico-deportivas practicadas.
- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo, el pulsómetro.
- Procedimientos para la autoevaluación de la condición física. Valores saludables y valores para el rendimiento deportivo.
- Calentamiento específico para las actividades físico-deportivas desarrolladas.
- Actividades de recuperación para diferentes tipos de esfuerzos: relajación, estiramientos, dinámicas de grupo, recuperación activa, etc.
- Aspectos preventivos relacionados con las actividades físico-deportivas realizadas.

### **Criterios de evaluación**

1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.
3. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

### **Estándares de aprendizaje evaluables**

- 1.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.
- 1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 1.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
- 1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
- 2.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
- 2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

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

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

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

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

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

## **BLOQUE IV. CONTENIDOS TRANSVERSALES**

### **Contenidos**

- Valores asociados al deporte y reflexión sobre los "antivalores": el respeto, la autosuperación, la solidaridad y el juego limpio contra la violencia, la prepotencia o la marginación.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. La superación de retos personales como motivación.
- Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físicas.
- Influencia de las actividades físico-deportivas en la degradación del entorno natural próximo.
- Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.
- Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles.
- Condiciones seguras de práctica: estado de instalaciones y materiales, indumentaria, etc.
- Las lesiones en la práctica deportiva. Aspectos generales y protocolos básicos de actuación.
- Cooperación en las distintas funciones dentro de la labor de equipo.
- Respeto a las aportaciones de las compañeras y los compañeros en las actividades grupales y asertividad en la defensa de los propios puntos de vista.
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **Criterios de evaluación**

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

2. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.

3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

4. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

### **Estándares de aprendizaje evaluables**

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

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

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

2.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.

2.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.

2.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

3.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

3.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

3.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

4.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.

4.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

5.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

## Distribución temporal.

PRIMER TRIMESTRE	CALENTAMIENTO
	EVALUACION INICIAL DE LA CONDICION FISICA
	DEPORTES DE RAQUETA I: BADMINTON
	ORIENTACION
	EXPRESION CORPORAL Y RITMO I: AEROBIC
	ATLETISMO
SEGUNDO TRIMESTRE	DESARROLLO DE LA CONDICION FISICIA I
	DEPORTES DE RAQUETA II: TENIS
	EXPRESION CORPORAL Y RITMO II: MONTAJES
	DEPORTES DEL MUNDO
	COORDINACION
TERCER TRIMESTRE	DESARROLLO DE LA CONDICION FISICA II
	DEPORTES DE RAQUETA III: PADEL
	EXPRESIÓN CORPORAL Y RITMO III: ZUMBA
	AGILIDAD
	FUTBOL SALA

## Programación de Educación Física 1º de Bachillerato

### BLOQUE I. Actividades físico deportivas

#### - Contenidos

- \* Perfeccionamiento de las habilidades específicas de las actividades físico-deportivas elegidas.
- \* Ajuste de la realización de las habilidades técnicas a la finalidad y oportunidad de cada una de ellas.
- \* Selección y realización de los fundamentos técnicos apropiados atendiendo a los cambios que se producen en el entorno de práctica.
- \* Autogestión de las actividades físico deportivas en el entorno natural como actividades de ocio: requisitos para utilizar los espacios naturales, comunicación de la actividad.
- \* Adecuación de los componentes técnico tácticos a diferentes situaciones de juego.
- \* Estrategias en las actividades de oposición practicadas. Búsqueda de situaciones de ventaja propia y desventaja del adversario.
- \* Sistemas de juego de las actividades de colaboración-oposición elegidas.
- \* Coordinación con los compañeros, responsabilidad en las propias funciones y ayudas en las estrategias colectivas.

- Criterios de evaluación
  1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.
  2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
  
- Estándares de aprendizaje evaluables
  - \* 1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
  - \* 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
  - \* 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.
  - \* 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
  - \* 2.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.
  - \* 2.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.
  - \* 2.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
  - \* 2.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
  - \* 2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

## **BLOQUE II. Actividades físicas artístico-expresivas**

- Contenidos
  - \* Calidades de movimiento y expresividad. Espacio, tiempo e intensidad.
  - \* Parámetros espaciales y agrupamientos en las composiciones.
  - \* Coherencias expresivas y temporales de la música y el movimiento.
  - \* Las actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo y la influencia de las redes sociales (ejemplos como el del "flash mob").
  - \* Manifestaciones culturales de la danza y la expresión corporal.

- Criterios de evaluación
  1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.
- Estándares de aprendizaje evaluables
  - \* 1.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.
  - \* 1.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.
  - \* 1.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

### **BLOQUE III. Aptitud física y salud**

- Contenidos
  - \* Práctica y caracterización de actividades de acondicionamiento físico que se ofertan en el entorno: cardiovasculares con y sin soporte musical, musculación, gimnasias posturales, etc.
  - \* Profundización en el trabajo de acondicionamiento físico enfocado a las propias necesidades.
  - \* Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos.
  - \* Análisis de la implicación de los factores de la aptitud motriz en las actividades seleccionadas.
  - \* Márgenes de mejora de la aptitud motriz en función del nivel personal y de las posibilidades de práctica.
  - \* Programas de mejora de las capacidades físicas y coordinativas implicadas en las actividades físico-deportivas practicadas, dentro de los márgenes de la salud.
  - \* Hidratación y alimentación en los programas personales de actividad física.
  - \* Procedimientos para la autoevaluación de la aptitud motriz.
  - \* Toma de conciencia de las propias características y posibilidades.
- Criterios de evaluación
  1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.
  2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes

sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

- Estándares de aprendizaje evaluables

- \* 1.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
- \* 1.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- \* 1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- \* 1.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.
- \* 2.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
- \* 2.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
- \* 2.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
- \* 2.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
- \* 2.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- \* 2.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

**BLOQUE IV. Contenidos transversales**

- Contenidos

- \* Repercusión social y económica del fenómeno deportivo: deporte praxis versus deporte espectáculo, análisis de modelos de conducta que se asocian al deporte, intereses económicos y políticos, etc.
- \* Ejercicio físico y modelo social de cuerpo. Cuerpo masculino y cuerpo femenino y su reflejo en las actividades individuales. Interferencias entre los modelos sociales de cuerpo y la salud.
- \* El entorno natural y las actividades físico deportivas: impacto de las actividades en los ecosistemas, relación entre la recreación y el civismo.
- \* La norma como elemento regulador de conductas en las actividades sociomotrices.



- \* Capacidades emocionales y sociales en la situación competitiva. Respeto y valoración del adversario.
  - \* Medidas de prevención y seguridad en las actividades físico-deportivas en el medio natural: información fiable sobre meteorología, adecuación de la indumentaria, estado de los materiales, adecuación del nivel de dificultad y el nivel de competencia de los participantes, avituallamiento y lugares de estancia o pernoctación, etc.
  - \* Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Criterios de evaluación
1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física
  2. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.
  3. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico- expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.
  4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.
- Estándares de aprendizaje evaluables
- \* 1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.
  - \* 1.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
  - \* 2.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.
  - \* 2.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

- \* 3.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- \* 3.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
- \* 3.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
- \* 4.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- \* 4.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

Distribución temporal.

PRIMER TRIMESTRE	PRESENTACIÓN, CALENTAMIENTO Y TEST CONDICIÓN FÍSICA
	PLANIFICO MI CONDICIÓN FÍSICA (resistencia)
	ORGANIZACIÓN Y DIRECCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS (deportes equipo)
	EXPRESIÓN CORPORAL
SEGUNDO TRIMESTRE	PRIMEROS AUXILIOS
	PLANIFICO MI CONDICIÓN FÍSICA (fuerza y velocidad)
	DEPORTES INDIVIDUALES (acrosport, natación)
	ORGANIZACIÓN Y DIRECCIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS
TERCER TRIMESTRE	ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA
	DEPORTES DE EQUIPO y ALTERNATIVOS
	DEPORTES ADVERSARIO (IMPLEMENTO)

## 2. Metodología didáctica.

La metodología empleada ha de ser científica y orientada a conseguir un autoaprendizaje en los alumnos/as. La actividad será el factor decisivo en la realización de los aprendizajes escolares. El profesor actúa como guía y mediador para facilitar la construcción de aprendizajes significativos que permitan al alumno/a establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos contenidos. El proceso de enseñanza garantizará la funcionalidad de los aprendizajes, de modo que el alumno/a pueda aplicarlos en situaciones reales y además le sean útiles para nuevos aprendizajes. Ha de ser individualizada; atendiendo a la pluralidad de intereses, aptitudes y necesidades.

Los aspectos a lograr mediante la intervención educativa han de ser:

- Favorecer la capacidad del alumno/a para aprender por sí mismo.
- Favorecer la capacidad del alumno/a para trabajar en equipo.
- Iniciar en el conocimiento de la realidad de acuerdo con los principios básicos del método científico.

Debido a ello, los estilos y estrategias de aprendizajes han de reflejar una progresión que tienda hacia una progresiva autonomía del alumno/a. Primero es el profesor/a en una fase directiva (mando directo, asignación de tareas...) quien plantea las tareas al alumno/a y le va dotando de un bagaje de conocimientos y experiencias, que le permitan desarrollar la segunda fase de todo el proceso didáctico, el camino hacia la autonomía (descubrimiento guiado, resolución de problemas...). Asimismo, se han de complementar con el tratamiento de los temas transversales: educación para la paz, igualdad entre sexos, educación ambiental, educación sexual, educación vial, educación del consumidor y la educación para la salud. (Estos temas posteriormente son desarrollados). Siempre que sea posible deberá procurarse la interrelación entre contenidos de una o distintas áreas. Para que esto se lleve a cabo los contenidos serán de carácter cíclico. De la misma forma, se incidirá en los temas transversales, fundamentalmente en la educación para la salud.

En definitiva, se trata de, a través del proceso de enseñanza-aprendizaje, responsabilizar al alumno/a de su propio cuerpo y su futura competencia motriz, tanto desde la perspectiva conceptual (significación y sentido de la propia práctica), procedimental (mejora de habilidades y aumento de la competencia motriz), como actitudinal (compromiso con su cuerpo y salud). Así los alumnos/as consideran el valor formativo de la asignatura para una educación integral.

Los profesores tenemos que realizar una serie de tareas y tomar decisiones antes, durante y después de las clases, sobre aspectos que van a influir en el desarrollo de enseñanza - aprendizaje. Al comienzo de cada contenido objeto de aprendizaje intentaremos conocer lo que el alumnado sabe, ya que debemos partir de los conocimientos y experiencias previas. Establecemos una organización jerárquica de las tareas para su enseñanza, intentando mantener una progresión.

Para abordar el tratamiento de la diversidad realizaremos las oportunas adaptaciones curriculares: modificaciones de espacios, normas, agrupamientos; cambios en la metodología, diversificación de actividades, priorizar contenidos, etc.... En ocasiones será necesario diseñar actividades de refuerzo y de ampliación.

Intentaremos que disfruten de la práctica, aprendan a hacer ejercicio físico y sean capaces de transferirlo a la vida real. Por ello hemos creído conveniente que nuestros alumnos tengan opción a conocer actividades que les van a servir en un futuro para pasarlo bien. En Bachillerato disfrutar de la actividad física, conocer todo lo que puede hacer y dónde. En este nivel nos planteamos qué es lo que pueden hacer a partir del próximo curso ya que es el último que tienen Educación Física, queremos que conozcan todo lo que van a encontrar fuera para hacer cualquier tipo de actividad física (gimnasios, entorno, turismo activo, deportes de riesgo...), que conozcan cómo pueden manejar la información y dónde buscarla.

Debido a las características eminentemente prácticas de la materia será, preciso asistir regularmente a clase, pues la gran cantidad de contenidos prácticos requerirán al alumnado trabajo y dedicación en concordancia con las oportunas indicaciones, correcciones, etc. del profesor, es por lo que más de dos faltas de asistencia injustificadas por evaluación supondrán la calificación negativa en la misma.

Para aquellos alumnos que sufran algún trastorno, enfermedad, etc. a lo largo del curso, se han previsto distintas actuaciones que son explicadas de forma detallada en otros apartados.

## **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES PARA E.S.O. Y BACHILLERATO**

### **Actividades realizadas.**

Todas actividades realizadas han tenido una valoración muy alta por parte de los alumnos lo que nos anima a seguir con ellas e intentar que el número de alumnos interesados sea mayor. Respecto a las actividades planteadas a priori en la programación de septiembre, han surgido algunas no previstas y las que estaban previstas y no se han realizado ha sido por la saturación de actividades por parte de todos los departamento, debiendo dejar tiempo para impartir las sesiones normales de aula.

#### **Actividades complementarias**

- **Carrera San Silvestre**, dividida en una carrera competitiva y una carrera popular
- **Salidas al entorno próximo** como complemento a las **actividades en el medio natural**.
- **Salida al gimnasio de Fuentelavero y a las instalaciones deportivas municipales** con alumnos de varios cursos

- Fomentar la **participación en actividades deportivas populares que se organicen en Arnedo** o lugares a los que se pueda acudir. Del mismo modo, se **anunciará convenientemente todas las actividades que se programen desde Juegos Deportivos**
- **Colaboración y participación en las actividades que se propongan para los finales de trimestre:** Gymkhanas, Festival, concursos...
- **Clases de Zumba** por parte de una monitora especializada para todo el centro.
- **Charlas sobre alimentación saludable de la Cruz Roja**, con la colaboración del departamento de orientación
- **Sesión de Boccia para 3º de ESO**, en colaboración con el departamento de orientación

#### Actividades extraescolares

- **Iniciación al esquí**, día en Valdezcaray para 1º y 2º ESO (fueron 87 alumnos) en colaboración con fundación Caja Rioja y el Ayuntamiento de Arnedo
- Un día de **esquí en Valdezcaray** con los grupos de 3º eso y 4º eso. No se llegó a hacer por el bajo número de inscritos.
- **Festival de primavera**. El departamento de Educación Física colaboró en la elaboración y entrenamiento de distintas actuaciones expresivo-musicales.

### **FOMENTO DEL HÁBITO DEPORTIVO. ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS Y NO DEPORTIVAS ESCOLARES.**

- Durante éste curso 2018/2019, como años anteriores, el centro ha realizado un convenio con el **Club de Arnedo de Gimnasia Rítmica**, en el cuál, dicho club utilizará nuestras instalaciones deportivas para entrenar, todas las tardes de lunes, miércoles y viernes, de 16:30 h. a 21:00 h., a cambio de realizar un reducción de la cuota mensual a las alumnos de nuestro centro y que aparezca el nombre IES Celso Díaz como una extensión del nombre con el que participan en los juegos deportivos escolares, es decir: "Club de Arnedo de Gimnasia Rítmica. IES Celso Díaz".
- Participación en la campaña de esquí del Gobierno de La Rioja, Caja Rioja y ayuntamiento de Arnedo) para alumnos de 1º y 2º de ESO.
- Organización de **torneos deportivos en los recreos**, destinados a todos los alumnos matriculados en la ESO.
- Día de La Paz y la no violencia. "
- Primeros Auxilios, para 1º de Bachillerato, impartidos por el Dr. Vicente Elías, del Centro Adarraga, a través de la Fundación Rioja Deporte.

- Festival del instituto. El departamento de Educación Física aporte varias actuaciones al festival.
- Programa "Plan de Vida Saludable III"
- Asistir a eventos deportivos, los alumnos ponen en los tablones sus partidos del fin de semana o acontecimientos deportivos en los que participan para que puedan ir a verlos. Las entradas que se ofertan a través de este programa para ver los partidos de Baloncesto o Balonmano, tienen el inconveniente que se los partidos se juegan en Logroño, los alumnos necesitan transporte para ir lo que dificulta mucho el hacer uso de esta oportunidad.
- Colaboración en las actividades de fin de trimestre y fin de curso.
- Además, el **Ayuntamiento de Arnedo** colabora, si lo necesitamos, dejándonos utilizar las instalaciones y el material para poder desarrollar contenidos específicos de E.F.: Gimnasio municipal, pistas de tenis, trinquete, frontón, campo de fútbol 11, steps,...