

# PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA.

## TERCERO DE LA E.S.O.

**CURSO 2013-14**

		<b>ÍNDICE</b>	Pg.
1.		<u>Directrices generales.</u>	3.
2.		<u>Objetivos Generales del área.</u>	5.
3.		<b>Contenidos.</b>	6.
3.	1.	<u>Organización de los contenidos.</u>	6.
3.	2.	<u>Distribución temporal de los contenidos.</u>	10.
4.		<u>Metodología.</u>	11.
5.		<b>Evaluación.</b>	12.
5.	1.	<u>Criterios de evaluación.</u>	12.
5.	2.	<u>Procedimientos de evaluación.</u>	14.
5.	3.	<u>Instrumentos de evaluación.</u>	15.
5.	4.	<u>Criterios de calificación.</u>	16.
5.	5.	<u>Recuperación.</u>	18.
5.	6.	<u>Criterios de promoción.</u>	18.
5.	7.	<u>Dispensados.</u>	19.
6.		<u>Contenidos mínimos.</u>	19.
7.		<u>Materiales y recursos.</u>	20.
8.		<u>Actividades extraescolares.</u>	21.
9.		<u>Educación en valores y PLEI</u>	21.
10.		<u>Reuniones departamento.</u>	22.

## 1. - DIRECTRICES GENERALES ▲

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

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

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

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

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

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

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

## **OBJETIVOS DEL IES ARAMO**

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

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

### **OBJETIVOS DE MEJORA PARA EL PRESENTE CURSO.**

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

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

## **2. -OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA. ▲**

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

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida, adoptando estilos de vida activos.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las cualidades motrices y agilidad (ajuste, dominio y control corporal), adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y reconociendo las posibilidades que ofrece el Principado de Asturias para la práctica de actividades en el medio natural.
7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego con progresiva autonomía en su ejecución.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad, valorando la actividad física como factor de integración social.
9. Practicar y diseñar actividades rítmicas y expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa y apreciando las manifestaciones artísticas corporales.
10. Conocer, practicar y valorar los juegos, deportes, danzas y bailes tradicionales asturianos, reconociéndolos como parte del patrimonio cultural de Asturias.
11. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social y ante cualquier tipo de discriminación por razón de sexo, origen, o cualquier otra condición personal o social.
12. Adoptar valores positivos en la práctica de la actividad física y el deporte como el esfuerzo, la autosuperación, el respeto a los demás, la igualdad de oportunidades, la solidaridad y el compañerismo, con el fin de mejorar la autoconfianza y la autoestima y contribuir al desarrollo físico, psíquico y social.

**OBJETIVOS** reformulados a partir de los objetivos de la materia, de los contenidos y de los criterios de evaluación prescriptivos (Decreto 74/2007, de 14 de junio, por el que se regula la ordenación y establece

el currículo de la Educación secundaria obligatoria en el Principado de Asturias. BOPA N° 162 - Jueves, 12 de julio de 2007.) una vez programadas las unidades didácticas para nuestro centro.

- a) Conocer y saber aplicar las fases del calentamiento general como fase previa de toda actividad físico-deportiva.
- b) Conocer y valorar los hábitos positivos y negativos en relación a la salud.
- c) Adoptar una actitud crítica y reflexiva sobre la importancia de la dieta equilibrada sobre la salud.
- d) Mejorar los niveles de las capacidades físicas básicas prestando una mayor relevancia a la resistencia y la flexibilidad.
- e) Conocer las características y la aplicación práctica de diferentes pruebas para la valoración autónoma de los tests de condición física.
- f) Conocer las características generales y la utilidad de los sistemas específicos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas y ponerlos en práctica como método para el trabajo acorde a su edad.
- g) Conocer, adquirir y valorar los principales hábitos de higiene postural como factor decisivo en la prevención de lesiones.
- h) Conocer, aplicar y respetar los principales fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios en los deportes colectivos.
- i) Conocer y utilizar las técnicas básicas de orientación natural y artificial (lectura de mapas).
- j) Adquirir y practicar las técnicas básicas de los deportes tradicionales asturianos.
- k) Elaborar producciones estético-expresivas (bailes) mostrando respeto y desinhibición en el grupo.
- l) Mostrar y valorar actitudes de esfuerzo personal y superación, cooperación, tolerancia, deportividad y "juego limpio."
- m) Conocer las ayudas básicas en primeros auxilios.
- n) Aplicar y adoptar una actitud crítica en el uso de las nuevas tecnologías de la información como recurso de la materia.
- ñ) Mejorar los niveles de agilidad en suelo: volteos.

### 3. - CONTENIDOS. ▲

#### CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

##### Conceptos

- El calentamiento general y específico. Efectos. Pautas para su elaboración<sup>1</sup>.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y vueltas a la calma, previo análisis de la actividad física que se realiza.
- Acondicionamiento de las capacidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, así como la velocidad mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento, previa valoración del estado de condición física.
- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.
- Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.
- Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal. Valoración crítica de los modelos corporales presentes en la sociedad.
- Ejecución de métodos de relajación de Jacobson, Schultz, yoga, masaje u otras, como medio para

<sup>1</sup> Los contenidos subrayados se desarrollarán con mayor amplitud en forma de temas teóricos.

liberar tensiones.

### **Procedimientos**

- Elaboración individual y puesta en práctica de calentamientos generales.
- Práctica de diferentes tipos de calentamiento dirigidos por el profesor/a.
- Práctica de calentamientos dirigidos por el propio alumno/a.
- Aplicación de pruebas o baterías de tests físicos para la evaluación de las capacidades físicas.
- Acondicionamiento físico: aplicación de sistemas específicos de desarrollo y entrenamiento de la resistencia aeróbica, carrera continua, fartlek y entrenamiento total.
- Ejercitación de la condición física básica mediante actividades físicas de carácter general (juegos y deportes, calentamientos, etc).
- Control de la intensidad de los esfuerzos mediante la toma de pulsaciones (frecuencia cardiaca) aplicándose a sí mismos dicho control.
- Calcular el Índice Cardíaco Máximo
- Calcular la Zona de Actividad.
- Aplicación de métodos de desarrollo y entrenamiento de la flexibilidad (como el estático, dinámico, stretching, FNP, y otros, etc).
- Prácticas de relajación con el método Jacobson.

### **Actitudes**

- Reconocer y valorar los efectos positivos que la práctica de la actividad física y el ejercicio producen en el organismo, en el estado de forma física, y por ello en la salud.
- Tomar conciencia de nuestra condición física y tratar de mejorarla.
- Valoración de la importancia del calentamiento así como de la ejecución técnica correcta de los movimientos para evitar posibles accidentes y/o lesiones.
- Rigurosidad en el control de la intensidad del esfuerzo.

## **CUALIDADES MOTRICES Y AGILIDAD**

### **Conceptos**

- La agilidad como capacidad resultante.
- Identificación de la agilidad dentro de las actividades físico deportivas.
- Selección perceptiva y anticipación en la respuesta motora.
- Elaboración de estrategias de decisión y ejecución de respuestas motrices en adaptación a situaciones más complejas.
- Práctica de actividades que precisen un alto grado de agilidad, sean específicas o aplicadas a otras actividades físico-deportivas.
- Predisposición favorable a la práctica con la concentración e intensidad requerida en las tareas de agilidad.

### **Procedimientos**

- Trabajo práctico sobre habilidades básicas y específicas, combinando distintas situaciones de equilibrio, coordinación y agilidad.

### **Actitudes**

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

## **JUEGOS Y DEPORTES**

### **Conceptos**

- El deporte como forma constructiva de utilización de tiempo de ocio.
- Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.
- Participación activa en las diferentes actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido.
- Implicación de las capacidades físicas y cualidades motrices en los deportes impartidos.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común. Los juegos cooperativos.
- Reglas y normas básicas del baloncesto.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- Realización y valoración de tareas cooperativas y competitivas.

### **Procedimientos**

- Prácticas dirigidas al aprendizaje de un deporte individual, colectivo y de adversario, tanto sus fundamentos técnicos como tácticos.
- Realización de prácticas reales de estos deportes con carácter recreativo, cooperativo y competitivo.
- Adquisición y perfeccionamiento de habilidades específicas de baloncesto: formación de esquemas de ejecución.

Ejecución de los principales gestos técnicos del baloncesto.

- Práctica del bote de velocidad y de protección.
- Práctica de los cambios de dirección.
- Práctica de las paradas de uno y de dos tiempos.
- Práctica de los pases con una y con dos manos.
- Práctica del tiro.
- Práctica de acciones de defensa al jugador con y sin pelota.

La táctica colectiva.

- Organización de los jugadores en el terreno de juego y ocupación correcta del espacio.
- Utilización de los desmarques.
- Adquisición y perfeccionamiento de habilidades específicas de las palas y combas

### **Actitudes**

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

## **JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS**

### **Conceptos**

- Práctica de juegos y deportes tradicionales asturianos de fuerza: tiru cuerda, tiru al palu y pulsu y de combate (llucha asturiana al baltu).
- Valoración de los juegos y deportes tradicionales asturianos y contribución a su conservación.

### **Procedimientos**

- Prácticas de tiru cuerda y tiru al palu.
- Realización de tareas prácticas para el aprendizaje de los fundamentos técnicos de los bolos, la llave y la rana.
- Juego real de estos deportes tradicionales asturianos.

### **Actitudes**

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

## **EXPRESIÓN CORPORAL Y RITMO**

### **Conceptos**

- Bailes y danzas, incluidas las asturianas: aspectos culturales en relación con la expresión corporal.
- Ejecución de bailes o danzas asturianas de práctica individual, por parejas o colectiva.
- Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.
- Valoración de los bailes y de las danzas asturianas como formas de relación y herramientas rítmicas expresivas, como parte de nuestro patrimonio rítmico expresivo.

### **Procedimientos**

- Prácticas sobre los distintos espacios.
- Realizar tareas de movimientos combinando los distintos espacios, el tiempo y la intensidad.
- Practicar movimientos globales y segmentarios con una base rítmica.
- Practicar alguna danza colectiva.

### **Actitudes**

- Tomar conciencia de los distintos espacios.
- Valorar las actividades rítmicas y de expresión corporal como medio de comunicación.

## **ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL**

### **Conceptos**

- Normas de seguridad a tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.
- Identificación de rumbos y localización de balizas en el entorno del centro.
- Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas y brújulas.
- Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.
- Normas de seguridad y primeros auxilios.

### **Procedimientos**

- Realización práctica de un recorrido de orientación en el centro o fuera del mismo en un entorno natural o urbano.

### **Actitudes**

- Aceptar las normas de seguridad.
- Sensibilización con las normas de protección y conservación de la naturaleza.

Todos estas actividades se completarán y complementarán con otras de diverso origen que surjan como consecuencia de la actualidad, del interés expresado por la clase, de la recepción del material adecuado, etc. No pretendemos formular un curriculum cerrado, sino al contrario, abierto, susceptible de incorporar pequeñas actividades no programadas formalmente con anterioridad como por ejemplo: disco volador, indiaca, marchas, zancos, etc.

### 3.1.1.- DISTRIBUCIÓN TEMPORAL.

#### Primer trimestre.

1ª Semana: Presentación de la programación.  
2ª y 3ª Semana: Acondicionamiento físico general.  
4ª y 5ª Semana: Test.  
6ª Semana: Desarrollo contenidos conceptuales.  
7ª, 8ª, 9ª y 10ª Semana: Palas.  
11ª Semana: Evaluaciones.

#### Evaluación.

Conceptos: 30%  
Procedimientos: 40%  
Actitudes: 30%

#### Segundo trimestre.

1ª y 2ª Semana: Acondicionamiento físico general.  
3ª Semana: Desarrollo contenidos conceptuales.  
4ª, 5ª, 6ª, 7ª y 8ª Semana: Combas  
9ª y 10ª Semana: Danza Prima.  
11ª Semana: Evaluaciones.

#### Evaluación.

Conceptos: 30%  
Procedimientos: 40%  
Actitudes: 30%

#### Tercer trimestre.

1ª y 2ª Semana: Acondicionamiento físico general.  
3ª y 4ª Semana: Primeros Auxilios.  
5ª, 6ª, 7ª, 8ª y 9ª Semana: Baloncesto.  
10ª y 11ª Semana: Test y exámenes.  
10ª Semana: Evaluación final.

#### Evaluación.

Conceptos: 30%  
Procedimientos: 40%  
Actitudes: 30%

En la distribución temporal de los contenidos no se han cubierto todas las horas teóricamente disponibles, con el objeto de prevenir posibles contingencias. Si estas horas de reserva no llegaran a ser utilizadas, se aprovecharán para dar a algunos alumnos la oportunidad de recuperar y a otros la posibilidad de profundizar en los contenidos que prefieran.

#### 4. - METODOLOGÍA ▲

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Para el tratamiento de los contenidos conceptuales se adoptarán diversas estrategias. Normalmente se incluirán al principio de cada clase en una breve explicación sobre lo que se va a hacer a continuación y lo que se pretende conseguir. En otras ocasiones aparecerán junto a los contenidos procedimentales o

actitudinales relacionando sobre la marcha teoría y práctica. Y por último, se aprovecharán las clases que no se pueden realizar en el gimnasio por coincidir con otro grupo para profundizar en el desarrollo de aquellos contenidos conceptuales subrayados con anterioridad.

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

## **5. - LA EVALUACIÓN**



### **5.1. - CRITERIOS DE EVALUACIÓN.**

**1. Relacionar las capacidades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.**

Mediante este criterio se pretende comprobar si el alumno o la alumna es capaz de:

- conocer los aparatos y sistemas sobre los que incide la práctica del ejercicio físico;
- relacionar la resistencia aeróbica con la función cardiaca y respiratoria, la flexibilidad con el sistema óseo-articular, la fuerza con el sistema muscular y la velocidad con el sistema nervioso, con las adaptaciones que se producirían y con la salud y ejemplificarlos con trabajos realizados en clase;
- reconocer la repercusión que dichos cambios tienen en la calidad de vida y en la autonomía de las personas en el transcurso de su vida.

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

Con este criterio, a partir de la autoevaluación de la condición física y de la práctica de métodos de desarrollo de la resistencia aeróbica, la flexibilidad, la fuerza resistencia y la velocidad, se comprobará si el alumno o la alumna es capaz de:

- reconocer el estado de su condición física inicial, su evolución y los factores que confluyen en ella a través de la elaboración de gráficas y el cálculo de medias; conocer y combinar las actividades continuas, interválicas y fraccionadas para el desarrollo de la resistencia, seleccionando el volumen y la intensidad en función de la condición física personal;
- conocer y aplicar los métodos por parejas, autocargas y cargas ligeras para el desarrollo de la fuerza resistencia, identificando el grupo muscular y utilizando la terminología adecuada en la definición del ejercicio en función de los ejes y los planos;
- conocer y aplicar autónomamente métodos de flexibilidad ya conocidos y ejecutar nuevos métodos;
- incrementar su condición física a través del esfuerzo diario, la autosuperación, la práctica regular, autónoma y responsable de la actividad física.

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

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

- elaborar y realizar los ejercicios de calentamiento específico apropiados para las diferentes actividades físico deportivas propuestas;
- adoptar una actitud postural correcta durante los ejercicios razonando los beneficios tanto en materia de seguridad como de eficacia;
- aplicar pautas de movimiento facilitadas para transferirlas a las posiciones corporales de las actividades cotidianas;
- ejecutar de forma correcta ejercicios de fuerza muscular y flexibilidad que, realizados incorrectamente, puedan resultar potencialmente peligrosos.

**4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.**

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

- calcular el índice de masa corporal;
- calcular el aporte calórico de la ingesta y el gasto calórico;
- reflexionar sobre la importancia de mantener un equilibrio diario entre ambos aspectos;
- ser consciente de los riesgos para la salud y las enfermedades que se derivan de los desequilibrios, que se puedan producir entre la ingesta y el gasto calórico, como la anorexia y bulimia;
- valorar críticamente los modelos corporales propuestos por la publicidad.

**5. Incrementar la agilidad a partir del nivel inicial.**

Mediante la práctica de actividades específicas de agilidad, de deportes o de ritmo que precisen de dicha cualidad, se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- identificar la agilidad en las distintas manifestaciones físico deportivas y rítmicas así como sus componentes: velocidad y coordinación;
- resolver, con la concentración adecuada y con intensidad, situaciones que precisen de agilidad como circuitos especialmente diseñados, juegos o deportes reconociendo la influencia de esta capacidad.

**6. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, entendiendo la rivalidad deportiva como una estrategia de juego y no como una actitud frente a los demás.**

Mediante este criterio y a través de las distintas situaciones de juego escogidas, aplicables a la mayoría de los deportes colectivos trabajados, en las que se simplifiquen los mecanismos de decisión y valorando prioritariamente la toma de decisiones necesaria más que la ejecución técnica de las habilidades que se desarrollan, se comprobará si el alumno o la alumna es capaz de:

- resolver tareas de ejecución que exijan el dominio básico de los gestos técnicos en condiciones estables;
- aplicar los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios en situaciones reales o similares al juego real;
- mejorar su nivel de juego (percepción, decisión y ejecución) respecto al nivel de partida;
- mostrar interés, capacidad de autosuperación y concentración con objeto de realizar eficazmente las acciones;
- cooperar con los compañeros y compañeras del grupo y con los adversarios valorando las acciones de calidad que ejecuten.

**7. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.**

A través de este criterio, en las actividades de los bailes o danzas asturianas seleccionados en función de las características del grupo, donde la distancia y el contacto directo entre los integrantes sea variable, se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- combinar diferentes espacios: parcial (interior, íntimo y social) y total con trayectorias rectas y curvas;
- ejecutar pasos de bailes valorando su utilidad;
- interaccionar directamente con sus compañeros y compañeras, con respeto y adaptándose a cada uno de ellos;
- poner en práctica la técnica expresiva escogida y ejecutarla de forma desinhibida y abierta, mostrando capacidad creativa.

**8. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.**

Con este criterio, mediante la realización de actividades de orientación donde cada centro elegirá el espacio para su desarrollo en función de sus instalaciones, priorizando su desarrollo en un entorno natural, se comprobará si el alumno o la alumna es capaz de:

- interpretar en el mapa los signos, símbolos, señales naturales y artificiales de la ruta;
- orientarse de forma correcta con ayuda del mapa;
- identificar, individualmente o por equipo, con ayuda de la brújula los rumbos en una actividad de orientación;
- localizar balizas con ayuda de una brújula y un mapa;
- respetar las medidas básicas de seguridad en relación a la hidratación, la ropa, el calzado y el material adecuado.

**9. Participar con un cierto nivel de juego en los deportes tradicionales asturianos.**

Mediante la práctica de los juegos y deportes tradicionales asturianos, se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- conocer y practicar con un cierto nivel de juego como la llave, la rana;
- conocer y practicar deportes tradicionales de fuerza como el "tiru cuerda" o el "tiru al palu" y de pulso y de combate como llucha asturiana al baltu;
- valorar los deportes tradicionales asturianos como parte importante de nuestra cultura.

## **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 a lo previsto, y como se puede mejorar la acción docente cara 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 un 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, 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 escritas (preguntas cortas, test de verdadero/falso, temas a desarrollar, sopa de letras...).
- Trabajos de investigación o recopilación.
- Ensayos (las tareas que se proponen pueden estar detalladas o sin especificar).

Todos los instrumentos de evaluación reseñados anteriormente son válidos para obtener información

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

#### 5.4. - CRITERIOS DE CALIFICACIÓN ▲

- 1 Para que un alumno supere la asignatura deberá dominar los contenidos mínimos, mostrar una actitud positiva e interesada hacia la asignatura y participar en las actividades recogidas en esta programación.
2. La calificación de un alumno tratará de recoger toda la información que de él se ha obtenido mediante los instrumentos de evaluación que se hayan empleado. Los contenidos procedimentales representan el 40%, los conceptuales el 30% y los actitudinales el 30%.
3. PROCESO DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

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

##### 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

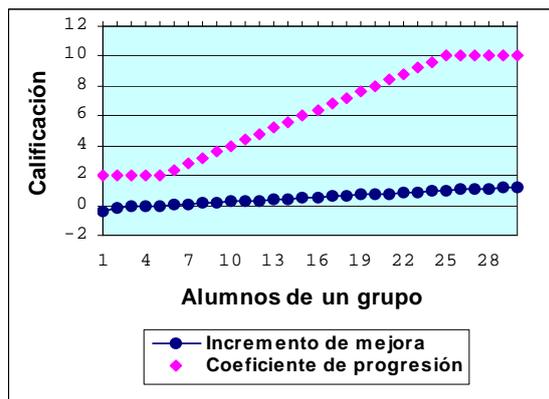


Fig. nº1

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: la desinhibición y el nivel de creatividad en una representación; o la desinhibición y el nivel de ejecución en un baile asturiano.
5. La agilidad en suelo se evaluará mediante un ensayo motriz en el que el alumno ejecutará alguna de las destrezas aprendidas. (El valor de cada ejercicio será proporcional al número total que se establezca: si son cuatro destrezas, cada una tiene un valor de dos puntos y medio).
6. El trabajo realizado en los distintos deportes practicados se evaluará mediante una planilla de observaciones que recoge los elementos más significativos de las tareas que han de reproducir los alumnos en un ensayo.
7. Las actividades en el medio natural se evaluarán mediante la observación del trabajo realizado en la preparación y en la realización de un recorrido de orientación.
8. Los contenidos conceptuales se evaluarán mediante un examen escrito en el que el alumno contestará diversas preguntas cortas sobre los conceptos desarrollados en clase.
9. 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; así como con el control y seguimiento del cuaderno del alumno, donde deben estar reflejadas todas las anotaciones y contenidos señalados por el profesor/a.
10. Se dará una calificación al final de cada trimestre, que será el compendio de todas las calificaciones obtenidas a lo largo del mismo.
11. La calificación final será el promedio entre las calificaciones totales obtenidas entre el Segundo y Primer parcial, y el Tercer Parcial y la calificación obtenida tras la Evaluación Continua del trimestre anterior. Este último resultado expresará, como resultante, la calificación de la **Evaluación Final**.
12. 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.
13. 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.
14. 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. Cuando un alumno/a no supera la calificación mínima en un curso deberá trabajar durante el verano los contenidos siguiendo los criterios anteriormente expuestos, orientados por el departamento, que le permitan alcanzar los objetivos mínimos previstos. Para ello, deberán superar las pruebas que el departamento determine para Septiembre, que tendrán una parte teórica y otra práctica y que buscarán en la medida de lo posible la individualización para que cada alumno/a se centre fundamentalmente en aquellos aspectos de debe mejorar. A cada alumno/a se le entregará un informe final individualizado con las actividades que debe realizar durante el verano y con los objetivos que debe superar en el examen de Septiembre.

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

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

### **Profundización.**

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

### **Refuerzo.**

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

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

## **5.6. - CRITERIOS DE PROMOCIÓN.** ▲

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

los alumnos a cursos superiores, los siguientes:

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

### **5.7. - DISPENSADOS ▲**

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

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

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

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

### **6. - CONTENIDOS MÍNIMOS. ▲**

- Estiramientos de los principales grupos musculares.

- Calentamiento general, y específico de baloncesto.
- Test de aptitud física: al menos se mejorará el 50% de los propuestos (serán dos).
- Identificación de las cualidades físicas implicadas en alguna actividad propuesta por el profesor/a.
- Una voltereta agrupada hacia adelante y otra hacia atrás.
- Representación mímica de una situación, que incluya algún sentimiento, durante treinta segundos; o ejecutar un baile asturiano durante un minuto.
- Circuito con las técnicas básicas de baloncesto estudiadas en el curso.
- Mostrar un mínimo nivel de juego en los deportes tradicionales.
- Conceptos básicos y normas de seguridad y respeto que exigen las actividades en el medio natural.
- Conceptos básicos y elementales del reglamento de baloncesto, de la cuatreada, del calentamiento, de alimentación y nutrición, y de primeros auxilios.

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

## **7. - MATERIALES Y RECURSOS**



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

Techumbre: Al ser de uralita concentra tanto el frío como el calor, haciendo el espacio inhabitable en numerosas ocasiones.

Ventilación: Carece de ventilación directa o indirecta. Sólo dispone de la puerta acceso.

Calefacción: No cuenta con sistema de calefacción, por lo que el seminario adoptó la decisión de suspender las clases cuando la temperatura baje a 10 grados o sobrepase los 25 grados.

Pavimento: Es de cemento, por lo que produce gran número de lesiones. También produce polvo en cantidades excesivas para el aparato respiratorio.

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

El departamento dispone de la dotación habitual de material deportivo:

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

El centro dispone de material audiovisual que podremos usar en el momento en que se necesite. Disponemos de alguna cinta de vídeo (tres). En la biblioteca, a disposición de los alumnos y alumnas, hay una pequeña selección de libros deportivos, en su mayoría antiguos y desfasados. Ha sido siempre

preocupación de este departamento el aumentar y mejorar la bibliografía disponible, pero siempre nos hemos encontrado con la escasez del presupuesto asignado que se ha de dedicar a reponer el material deteriorado en su integridad

## **8. - ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES** ▲

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

- Pequeñas marchas de un día
- Semana blanca
- Marchas a caballo
- Descensos en canoa, etc.

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

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

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

## **9. - EDUCACIÓN EN VALORES Y PLEI** ▲

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

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

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

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

El respeto, cuidado y protección del medio que nos rodea son conceptos que se han de inculcar en los alumnos y alumnas, ya que la preservación del medio natural es algo que nos atañe a todos, siendo posible

utilizarlo para nuestro disfrute, pero sin deteriorar los valores que lo han caracterizado durante milenios. No sólo debemos entender por medio ambiente los espacios naturales alejados de la mayoría de nosotros, sino también el entorno más cercano, aula, instituto, barrio, ciudad, mucho más utilizados.

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

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

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

## **PLEI**

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

## **10. - REUNIONES DE DEPARTAMENTO ▲**

El seminario está constituido por Alfonso García Álvarez (J.D), Manuel Antonio Fdez García y Raúl Bedia Medina.

Se reunirá el departamento los Jueves de 12,40 a 13,35 para tratar los temas concernientes a la marcha de la programación didáctica a fin de modificar si fuera preciso ésta para conseguir los objetivos didácticos que se pretenden.