

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO ACADÉMICO 2020/2021

PROFESORADO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA:

Miguel A. García Moreno

Jesús Montes Bracero

José Luis Bueno García (J.D)

ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN.....	3
2.OBJETIVOS GENERALES.....	5
3.CONTENIDOS GENERALES.....	6
4.METODOLOGÍA	7
5.MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.....	16
6.CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN.....	17
7.ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	26
8.TEMAS TRANSVERSALES.....	30
9.ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	36
10.ANEXO COVID-19	40

1.INTRODUCCIÓN

La situación actual de pandemia que estamos viviendo desde el pasado mes de marzo de 2020, ha obligado a que los centros los centros docentes elaborem un Protocolo de actuación COVID-19 para que los procesos de enseñanza aprendizaje se desarrollen con seguridad durante el curso escolar 2020/2021, teniendo en cuenta lo establecido en la presente Instrucción y lo que determine la autoridad sanitaria en cada momento, adaptado al contexto específico del Centro”, conforme se establece en el punto 1 de la instrucción quinta de las Instrucciones de 06 de julio de 2020, de la Viceconsejería de Educación y Deporte, relativas a la organización de los centros docentes para el curso escolar 2020/2021, motivada por la crisis sanitaria de la COVID-19.

Esta situación de excepcionalidad ha obligado a modificar y flexibilizar nuestra Programación de Departamento de Educación Física, adaptándose y quedando sujeta en todo momento, a las medidas acordadas según el Protocolo Covid-19 incorporado en el Plan de Centro de nuestro instituto.

La base de esta programación es eminentemente educativa, partiendo del hecho de que el movimiento es el elemento esencial para desarrollar esta área, pero además es necesario que la persona conozca su cuerpo, funcionamiento, posibilidades de desarrollo y mejora, así como la forma de llevarlo a cabo.

Ante los problemas sociales que se nos presentan es necesario que la Educación Física aborde temas como el medio ambiente, la naturaleza, el estrés, el ocio, etc., dando un abanico de posibilidades para que el alumno opte por un adecuado uso y participación.

Departamento de Educación Física

Pretendemos educar las capacidades motrices de los alumnos/as, lo cual supone desarrollar destrezas y habilidades instrumentales que perfeccionen y aumenten la capacidad de movimiento, así como asumir actitudes valores y normas de referencia al cuerpo y a la conducta motriz, por tanto, es muy importante en esta área el mejorar las posibilidades de acción, así como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la acción misma.

Asimismo, la educación a través del cuerpo y del movimiento no puede reducirse a la de los aspectos perceptivos o motrices, sino que implica además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognoscitivos.

Desde esta área se dotará a los alumnos/as de los instrumentos necesarios para que se responsabilicen de su propio cuerpo, disfrutando del ejercicio y de sus posibilidades motrices, mejorando sus condiciones de salud, desarrollo de su propia personalidad y su relación con otras personas, utilizando para todo ello el movimiento. Se trata en definitiva de ayudarles a:

- * Mejorar sus capacidades funcionales
- * Superar sus límites
- * Ajustar y mejorar su auto concepto
- * Disfrutar con su propio cuerpo
- * Liberar tensiones
- * Manejar y dominar objetos y el espacio físico inmediato
- * Comunicarse, compartir y simpatizar
- * Lograr la inserción social, la participación y la pertenencia a una colectividad.
- * Trabajar en cooperación y en competición.

Por otra parte, nuestra área ha de ser eminentemente integradora y no discriminativa, incluyendo dentro de todos los aspectos de la programación a todos los alumnos/as que tengan alguna deficiencia física o discapacidad, para ello es necesario llevar a cabo una programación individualizada en todos aquellos casos en que los alumnos/as lo requieran. Entre ellos hemos de destacar también a los alumnos/as que por su preparación destaquen de la media.

Departamento de Educación Física

Los alumnos/as mejor dotados han sido siempre los mejor atendidos en esta materia, mientras que los alumnos/as con problemas o con deficiencias han sido sistemáticamente excluidos. El querer negar o impedir la participación, según sus posibilidades, de estos alumnos/as es algo que no entra en el espíritu educativo y que por tanto desterraremos. La realización de actividades físicas y la participación en la clase es algo que puede contribuir, no sólo al restablecimiento físico, sino también a un equilibrio psicofísico eliminando o impidiendo los posibles complejos de inferioridad y marginación dentro del grupo.

El alumno/a al final de la E.S.O y en bachillerato, deberá conocer, entender y planificar su propia actividad física, adecuándola a sus necesidades y posibilidades.

Por todo ello la Educación Física en esta etapa, puede contribuir a superar las preocupaciones del adolescente, ofreciendo a los alumnos/as los beneficios que el ejercicio físico produce sobre la aceptación de su cuerpo, la influencia sobre el aprendizaje de tareas motrices y de nuevas habilidades. Los cambios del organismo en esta etapa, permiten caracterizar a la E.S.O. por un aumento de los aspectos cuantitativos del movimiento y de la capacidad del mismo. Los alumnos/as, al ser conscientes de estos cambios, se replantean su imagen y se sienten capaces de modificar y reconciliarse con su cuerpo, al mismo tiempo que mejoran la eficacia de órganos y sistemas.

En la exploración inicial el Departamento pasa un cuestionario de generalidades sobre la actividad física y el deporte, y una ficha con aspectos relacionados con la salud y el estado médico de cada alumno.

2.OBJETIVOS GENERALES

1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.
2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.

Departamento de Educación Física

3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud y trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial.
4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales en deportes individuales, de adversario y colectivos aceptando el nivel alcanzado.
5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.
6. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.
7. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.
8. Ser tolerante en la práctica deportiva, desarrollando actitudes de cooperación y respeto a los demás.
9. Apreciar el lado lúdico de las actividades físico-deportivas por encima de la búsqueda desmedida de resultados.
10. Participar de forma desinhibida y espontánea en actividades físico-deportivas.
11. Conocer y practicar las actividades físico-deportivas, juegos tradicionales y autóctonos de su entorno, valorando su importancia socio-cultural.

3. CONTENIDOS GENERALES

- Vivencia de actividades físico-deportivas conociendo juegos para desarrollar la condición física.
- Aceptación y respeto por las normas de conservación y mejora de su entorno.
- Respeto por las normas de comportamiento en el medio natural.
- Participación en juegos dramáticos.
- Descubrimiento de diferentes bailes y danzas del mundo y su práctica.
- Valoración el medio ambiente

Departamento de Educación Física

- Realización juegos y actividades para desarrollar las capacidades físicas básicas.
- Aceptación y respeto las normas en la realización de juegos reglados y deportivos.
- Conocimiento de diferentes aspectos básicos técnicos tácticos y reglamentarios de diferentes juegos y modalidades deportivas.
- Conocimiento alguna técnica básica de habilidades gimnásticas y las pone en práctica.

4.METODOLOGÍA

Antes de entrar en el aspecto metodológico de la Educación Física, es conveniente dar unas breves pinceladas sobre algunos recursos y aspectos organizativos de la clase que consignan una metodología más efectiva para los objetivos propuestos.

En primer lugar, **el alumnado** no ha de ser mero realizador de las tareas propuestas, sino que **debe conocer**, al menos, **el por qué y para qué de dichas tareas**, de tal forma que asimile de manera práctica los conocimientos sobre su cuerpo y su funcionamiento, así como sus propias posibilidades motrices y experimente con ellas.

El profesorado ha de cumplir una **misión dinamizadora e informadora**. Información, entendida en sentido positivo de ánimo y guía hacia el descubrimiento de nuevas opciones y posibilidades. Esta **información ha de basarse en el desarrollo de la actividad motriz** más que en el resultado de la misma.

El proceso enseñanza-aprendizaje debe **favorecer situaciones de interacción**, dado que los aprendizajes motores se producen mediante interacciones del educando **consigo mismo, con su entorno, con los compañeros y con el profesor**.

Debemos proponer actividades **que supongan un esfuerzo y un reto adecuado a las capacidades del alumnado**. El profesor ha de estimular, sugerir, orientar, controlar el riesgo, aportar ideas y posibilidades, etc., pero el **alumnado** ha de ser y saber ser el **protagonista de su propia acción motriz**.

Especial motivación significa para el alumnado el conseguir aplicar sus aprendizajes motores a una actividad tan querida y constante para él como es el juego. Por ello, el **aspecto lúdico ha de jugar un papel preponderante** en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El espacio desempeña un papel importante en la actividad motriz. El alumnado suele identificar con dicha actividad un espacio muy determinado. La actuación del profesor será la de llevar la actividad motriz a otros espacios y lugares, que, de ordinario, no se identifiquen como específico del

Departamento de Educación Física

área. Con esto se pretenderá **que el alumnado aprenda a utilizar todo espacio útil y disponible de su entorno**, creando **hábitos de actividad física en lugares y medios diversos**.

Refiriéndonos a la organización de la clase es importante **evitar** en la medida de lo posible, los **tiempos muertos y de espera**; para ello debemos contar con un **material suficiente o diversificar las actividades**, (necesitando, por tanto, menor número de elementos de cada tipo de material, pero mayor variedad de materiales a emplear). Cuando se planteen actividades que requieran esfuerzos, hemos de distribuir convenientemente tiempos de recuperación variando el tipo de actividad.

➤ **PRINCIPIOS METODOLÓGICOS EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

1. *El docente permitirá ajustar las propuestas al ritmo de cada alumno.* No se basará en propuestas de trabajo que fijen una meta o marca igual para todos. Las propuestas deben conocer la realidad de la que parte cada alumno y permitir que sea desarrollada en función de sus posibilidades. La propuesta ha de ser la actividad en sí misma, no el resultado. Se supone que en ningún caso se establezcan diferencias en función de la aptitud, sexo o cualquier otra característica, pues permitirá adaptar las propuestas de trabajo a las condiciones personales de cada alumno.
2. *El alumnado será el protagonista de su propia acción.* Partiremos de la propia necesidad de actividad del alumno para ir canalizando ésta, hasta obtener objetivos educativos. No podemos basar la propuesta de trabajo en repeticiones de modelos, ni en dejar hacer lo que quieran, sino mediante métodos activos hacer que el alumnado se sienta protagonista de su propia actividad.
3. *El docente favorecerá el trabajo en equipo, fomentando el compañerismo y la cooperación.* Ha de evitarse la competitividad. La competición debe entenderse como la superación de una dificultad y como una forma lúdica de relación con otros compañeros, que no deben ser considerados como unos rivales a quien ganar. Sólo si se entiende así, la competición estará desarrollando la socialización a través del juego y la práctica deportiva.
4. *El profesor deberá favorecer el autoaprendizaje*, de manera que sea capaz de resolver planteamientos motores, organizar su propio trabajo, constatar y comprobar, en sí mismo, la mejora tanto en sus actitudes como en sus habilidades y destrezas.

Departamento de Educación Física

5. *El docente propondrá aglutinar, en un solo proceso, las técnicas, habilidades y destrezas propias de la Educación Física. Deberá tener un planteamiento cualitativo, no cuantitativo. No hay, por tanto, una respuesta motriz única, sino que hay una mejora de la actividad motriz con relación al punto de partida. Las diferencias en cuanto a sexo o a cualquier condición inherente al individuo no pueden ser criterios para la agrupación o asociación de tareas.*
6. *El juego ocupará una parte importante en la actividad del alumno. Si nuestro objetivo es crear hábitos estables, los alumnos deben divertirse haciendo Educación Física, por lo que las propuestas deben presentarse, en la medida de lo posible, como juegos en los que todos participen de manera espontánea. Hay que cuidar tanto el contenido de la propuesta de trabajo como la forma de presentarla, de modo que sea atractiva y divertida, estimulando a participar.*
7. *El profesor debe hacer propuestas que estimulen la creatividad del alumnado, huir de modelos fijos estereotipados o repetitivos.*

➤ **ESTILOS DE ENSEÑANZA**

Constituyen la forma en que se relacionan los elementos personales (profesor/a y alumnado) del acto didáctico y se manifiesta en:

- ***Formas de organización y control de la actividad:*** La distribución y evolución del alumnado variará según la actividad. En las sesiones iremos progresando de tareas individuales, por parejas y pequeño grupo hasta gran grupo, favoreciendo las relaciones y colaboración de los mismos. En las primeras sesiones determinaremos las rutinas organizativas y sistemas de señales seguidas durante el curso para evitar descontrol y caos, de forma que podamos aprovechar el espacio y material, así como favorecer el mayor tiempo de compromiso motor.
- ***Formas de interacción socio afectiva:*** Las relaciones personales y el clima de aula. Para evitar que aparezcan conductas desviadas pero que al mismo tiempo exista una buena dinámica, actuaremos con firmeza y seguridad en nuestras decisiones, sin titubeos. De igual modo mantendremos siempre una actitud de respeto y amistad con el alumnado, dialogando siempre que sea necesario para solucionar conflictos y evitando dar la espalda mucho

Departamento de Educación Física

tiempo al grupo. Estableceremos un contrato de normas y sanciones (derechos y deberes del alumnado) consensuado y firmado por todos.

- **Forma de tipo técnico = TÉCNICAS DE ENSEÑANZA.** Forma más efectiva de transmitir una enseñanza, siendo una interacción de tipo comunicativo. Referidas a la información inicial y conocimiento de resultados y de la ejecución. Se mueven en un continuo desde las INSTRUCTIVAS en las que indicamos al alumnado qué hacer y cómo, y las usaremos en actividades donde no han alcanzado suficiente autonomía, o aquellas que pudiesen conllevar riesgos; indicado en ciertos calentamientos, técnicas de relajación, primeras sesiones de acrosport, etc.; hasta las INDAGATIVAS empleadas para realizar requerimientos cognitivos por parte del alumno/a. En planteamientos que les lleven a buscar principios del movimiento y que les obligue a acciones reflexivas, lo que aportará significación a su proceso de aprendizaje.



“La organización y el control de clase son elementos primordiales en la metodología”

Según Miguel Ángel Delgado Noguera (1991) y en lo que se refiere a estilos, emplearemos básicamente los siguientes estilos en función de las actividades y contenidos de la programación y las características de nuestro alumnado:

Estilos de enseñanza tradicionales: Modificación del mando directo, asignación de tareas y reproducción de modelos.

Departamento de Educación Física

- *Modificación del mando directo:* el alumno juega un papel pasivo. Escucha, comprende y cumple lo que se le dice. El maestro proporciona al alumno una información directa sobre la solución de un problema motor, cómo debe ser su ejecución. Se utilizará básicamente con alumnos indisciplinados, inmaduros y dependientes, y en las actividades de: Colocación material y organización en los desplazamientos, calentamiento, circuitos físicos, tareas riesgo y ejercicios contraindicados, deportes colectivos (gestos técnicos) e individuales (gimnasia deportiva) y Expresión Corporal (Aeróbic, Bailes de Salón...).
- *Asignación de tareas:* el profesor determina las tareas a realizar. El alumno se responsabiliza de su trabajo. La diferencia fundamental entre el mando directo y la asignación de tareas es que en ésta existe una conducta acomodadiza. Se utilizará en todas las actividades que se programen y predominantemente en las mismas que para modificación del mando directo.
- *Reproducción de modelos:* el alumno trata de imitar un modelo concreto de actividad motriz con gestos o ejercicios determinados. Se usará en todas aquellas actividades organizadas en forma de circuito y en el aprendizaje y entrenamiento de la técnica deportiva.

Estilos de enseñanza individualizadores: Trabajo por grupos de intereses y de niveles

- *Trabajo por grupos de niveles y de intereses:* Para atender a la diversidad y al alumnado que requiere de adaptaciones y modificaciones en función de sus capacidades y limitaciones, así como por sus afinidades y gustos. Se utilizará en las actividades de acondicionamiento físico individual, así como en juegos y deportes incluyendo diferentes niveles de dificultad según las capacidades y limitaciones del alumno/a.

Estilos de enseñanza participativos: Enseñanza recíproca y grupos reducidos.

- *Enseñanza recíproca y grupos reducidos:* se propone trabajo por parejas o grupos en el que un compañero se encarga de la observación de la tarea y suministra la información a quien/es la ejecuta/n. Fundamentalmente se utilizará en grupos con necesidad de integración y colaboración y alumnos/as aventajados en ciertos deportes y bailes que conocen que pueden ayudar al resto. En relación a las actividades, se suelen usar en el aprendizaje de habilidades

Departamento de Educación Física

motrices básicas y genéricas con bajo nivel de dificultad, deportes de adversario, bailes y danzas, actividades en el medio natural (orientación).

Estilos de enseñanza socializadores: Trabajo de grupo, juegos de roles, simulación social, dinámica de grupos.

- *Trabajo de grupo, juegos de roles, simulación social, dinámica de grupos:* Favorecen en el grupo la comunicación motriz, así como actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad. Son frecuentes para el trabajo de deportes colectivos, actividades lúdicas recreativas, actividades extraescolares (salida al medio natural) (juegos nocturnos)

Estilos de enseñanza cognoscitivos: Descubrimiento guiado y resolución de problemas. Permiten el desarrollo integral del alumno y fomentan la máxima educativa de “enseñar a aprender”

- *Descubrimiento guiado:* se basa en la realización de preguntas. El maestro nunca debe dar la respuesta esperando siempre que responda el alumno y tratando de reforzar en todo momento la contestación dada. Se utilizará en todas las actividades que se programen especialmente en **iniciación** deportiva, táctica deportiva, juegos, actividades en el medio natural (orientación), expresión corporal.
- *Resolución de problemas:* el alumno debe encontrar la respuesta por sí solo. Después se analizan los resultados a nivel de grupo. Se utilizará en todas las actividades que se programen y más usualmente en los mismos contenidos que en el descubrimiento guiado

Estilos de enseñanza creativos: Sinéctica y variantes.

- *Sinéctica y variantes:* Fomentan la iniciativa individual y colectiva, así como la colaboración. Se emplean en tareas de familiarización con el material y el entorno, juegos recreativos y expresión corporal.

➤ **ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA**

Estrategia en la práctica global. Variantes

Cuando el modelo se presenta en su totalidad, estamos hablando de estrategia en la práctica global. Sánchez (1984) nos clasifica la estrategia en la práctica global en: global pura, global polarizando la atención y global modificando la situación real.

- **Global pura**

Departamento de Educación Física

Podemos decir que esta sería la aplicación de la estrategia global, es decir, la ejecución en su totalidad de la tarea propuesta. Según Sáenz-López (1996) este tipo de estrategia no es recomendable utilizarla como primera opción, dentro de una progresión pedagógica, en tareas complejas como el salto con pértiga, en gestos de tenis...

- **Global polarizando la atención**

Es la ejecución en su totalidad de la tarea propuesta, pero pidiéndole al alumno/a que preste mayor atención en algún aspecto determinado en la ejecución. Utilizando este tipo de estrategia podemos presentar una progresión de enseñanza. De este modo podemos ir presentando ejercicios en los que los alumnos/as vayan polarizando la atención en diferentes aspectos de la tarea motriz. Como normal general, la evolución debe comenzar en los aspectos más importantes y fáciles. En determinados deportes este tipo de estrategia es conveniente realizarla una vez que el alumnado posee unos conocimientos técnicos y reglamentarios básicos (no aplicable en las primeras sesiones)

- **Global modificando la situación real**

Se puede definir como la ejecución en su totalidad de la tarea, pero modificando las condiciones de ejecución. Normalmente se hace para facilitarla, aunque también se puede hacer para dificultar la ejecución. Esta variante puede utilizarse de forma progresiva desde situaciones más sencillas a más complejas. Este tipo de estrategia en la práctica también es muy adecuado utilizarla en la primera toma de contacto del alumno con la actividad, ya que nos va a servir para modificar situaciones facilitando el éxito en los alumnos.

Estrategia en la práctica analítica.

Cuando la tarea se puede descomponer en partes y se enseña por separado estamos aplicando esta estrategia. Sánchez (1984) cita tres tipos: pura, secuencial y progresiva.

Nos centraremos sólo en la estrategia en la práctica analítica pura, ya que no podemos hablar de descomponer una técnica en diversas partes y trabajarlas por separado porque carecería de significado para el alumno principiante a la hora de realizar una parte de la técnica. A este respecto Singer (1986) citado por Sáenz-López (1997:129), dice que este tipo de estrategia en la práctica sólo es aplicable en tareas de alta organización. Según Sáenz-López (1997:129), en las tareas de baja organización como es el caso de los deportes de adversario y colectivo no se conoce la secuencia.

- **Analítica pura**

Departamento de Educación Física

La tarea se descompone en partes y la ejecución comienza por la parte que el profesor considera más importante. Así, se irán practicando aisladamente todos sus componentes para después proceder a la síntesis final.

Estrategia en la práctica mixta

Consiste en combinar ambas estrategias, tratando de sacar lo positivo de cada una. Debido a que todas las progresiones deben finalizar de forma global, la estrategia en la práctica mixta, comienza siempre con un ejercicio global, después se practica una parte analíticamente para terminar volviendo a la estrategia global, GLOBAL – ANALÍTICA – GLOBAL.

La estrategia en la práctica mixta puede resultar de gran interés en las tareas complejas de baja organización como los deportes de cooperación-oposición y los deportes de oposición. Es recomendable que el primer ejercicio global se realice modificando la situación real para facilitar así de este modo su ejecución. (Sáenz-López, 1997:133).

La aplicación de una u otra estrategia en la práctica dependerá, en primer lugar, del análisis de varios factores que esquematizamos en el siguiente cuadro:

	Global	Analítica	Mixta
Complejidad tarea	Tareas simples	Tareas complejas	Tareas simples y de alta organización
Organización tarea	Baja organización	Alta organización	Compleja y baja organización
Edad	Todas la edades	A partir 11- 12 años	Más de 11-12 años
Objetivo	Educación física	Entrenamiento deportivo	Entrenamiento deportivo
Formación profesor	Mucho dominio	Dominio básico	Mucho dominio

Cuadro 1. Factores presentes en la estrategia en la práctica (Sáenz-López, 1997:133).

A continuación, presentamos un **DECÁLOGO** donde se resumen las estrategias metodológicas y estrategias en la práctica que regirán nuestra intervención educativa:

- **Adaptación a las características personales del alumnado para el trabajo individualizado.**

- **El uso del juego y actividades lúdicas.** Aprender jugando permite una mayor retención y significación de lo aprendido.
- **Tratamiento global,** donde se desarrollen tanto las capacidades motrices como otras capacidades (cognitivas, afectivas, expresivas y comunicativas), atendiendo a una mejora cualitativa y cuantitativa.
- **Progresión,** desde lo simple a lo complejo y en cuanto a los tiempos de trabajo y descanso, utilizando tiempos para el calentamiento y la vuelta a la calma.
- **Problemas próximos a la realidad social,** atendiendo a momentos vitales del alumno y a las posibles actividades a realizar en su tiempo libre.
- **Diversidad de propuestas que supongan un reto y uso polivalente de materiales:** proponer distintos niveles de solución, actividades variadas, tanto en las sesiones de clase como en las actividades complementarias y extraescolares. Ni demasiado fáciles ni demasiado complejas, favoreciendo que el alumnado descubra sus propios niveles personales. Adoptar las medidas de seguridad y preventivas necesarias.
- **Adquisición de hábitos:** hábitos saludables de aseo corporal, alimenticios y de práctica de actividad física entre otros.
- **Evaluación continua:** del proceso, partiendo de una evaluación inicial y aportando la retroalimentación necesaria alumnado, valorando de forma fundamental el PROCESO de aprendizaje y no únicamente los RESULTADOS.
- **Eliminación de estereotipos:** asociados al género, raza, nivel de habilidad o procedencia sociocultural, favoreciendo la igualdad de roles.
- **Relevancia de la CULTURA ANDALUZA**

5.MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

* Recursos humanos:

- ✓ El alumno/a y su experiencia (motricidad, expresión, creatividad).
- ✓ El profesor y sus explicaciones y / o ejemplificaciones.

* Instalaciones:

- ✓ El aula.
- ✓ El gimnasio.
- ✓ Las pistas polideportivas.
- ✓ Los espacios abiertos del instituto.
- ✓ El parque y su prolongación.

* Material didáctico:

- Convencional:

- ✓ Cuaderno de educación física.
- ✓ Los apuntes y fichas elaborados por los profesores del departamento.
- ✓ Material deportivo diverso.

- No convencional:

- ✓ Material específico de deportes alternativos, expresión corporal y actividades en la naturaleza.
- ✓ Materiales reciclados.
- ✓ Juegos de interior: ajedrez, damas...
- ✓ Material audiovisual: cintas de música y de vídeo, cámara de vídeo, televisión y vídeo, equipo de música.

Departamento de Educación Física

- ✓ Nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC): equipos informáticos, programas y aplicaciones informáticas.

6.CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN

- *Sobre la regulación de la actividad física:* comprobando que el alumno es capaz de regular su propia actividad utilizando diversos indicadores (internos y externos).
- *Sobre la educación respecto a factores externos:* comprobando hasta qué grado el alumno coordina la propia actividad física con la de sus compañeros.
- *Sobre la creatividad y organización de la actividad física:* comprobando si los alumnos son capaces por sí solos de asumir la responsabilidad de crear y organizar actividades para su desarrollo físico (actividades de calentamiento, de mejora de su condición física, de relajación, de habilidades específicas, etc.)
- *Sobre el desarrollo de capacidades físicas:* deberá valorarse el desarrollo de sus capacidades físicas, pero no debe hacerse teniendo como referencia los valores normales en su grupo de edad y sexo, sino el propio nivel de partida.
- *Sobre las capacidades de expresión corporal:* constatando cómo los alumnos utilizan los recursos expresivos para comunicarse (transmiten, a través de gestos y posturas, ideas y sentimientos, representan historias, etc.).
- *Sobre el conocimiento de las capacidades propias:* comprobando que los alumnos saben regular sus actividades para no pasarse de los límites que aconsejan la salud y la seguridad.
- *Sobre la concienciación y actitud crítica sobre los efectos de la actividad física:* comprobando que el alumno conoce la relación actividad física y salud, y adopta actitudes críticas ante actividades que implican riesgos para su salud o suponen un deterioro del medio ambiente.

- *Sobre el desarrollo de actividades sociales:* valorando positivamente actitudes de cooperación, tolerancia, respeto a las normas, etc.

➤ SISTEMA DE CALIFICACIÓN

Se seguirá un sistema de evaluación por puntos. Este sistema consiste en asignar un determinado número de puntos equivalente a cada porcentaje de los diferentes tipos de contenidos.

Mediante una codificación, el profesor valorará diariamente la participación y la predisposición de sus alumnos. Destaca la objetividad de este método, puesto que se lleva un exhaustivo control diario del trabajo, la participación, el esfuerzo y comportamiento del alumnado.

CALIFICACIÓN EN ESO:

Apartado: ESO	Puntos	ESO - Valoración (%)	
Conceptos	3	30%	20% prueba escrita y 10% Cuaderno/trabajos
Procedimientos	4	40%	20% Pruebas prácticas
			20% Participación en clase: Deportividad - Esfuerzo personal
Actitudes	3	30%	Puntualidad / Faltas de asistencia Aseo personal Respeto del material e instalaciones Respeto a los compañeros Respeto a las reglas o normas en los juegos Respeto al sexo contrario (grupos mixtos)
TOTAL	10	100%	Será necesario aprobar cada apartado por separado para superar la materia. (*)

EVALUACIÓN DE LOS TEORIA EN ESO (3 puntos de la nota final)

Anotaremos en el cuaderno las notas de las **PRUEBAS ESCRITAS** de 0 a 10. Se hará una media de las notas de las tareas/trabajos y la calificación final en este apartado será como máximo de 1 puntos.

Igualmente se hará la media de las notas de todas las pruebas escritas y la calificación en este apartado será como máximo de 2 puntos.

ESO:

Se valorará con porcentaje de un 20% de la nota de cada prueba (examen) y un 10% el cuaderno/trabajos, la expresión clara y coherente, así como el uso de una correcta ortografía en todas aquellas actividades y/o ejercicios que impliquen el uso de la expresión oral y/o escrita para responder y siempre se conteste con relación al contenido que se solicita.

PRUEBA ESCRITA/TRABAJOS = 3 puntos.

Se suman las puntuaciones de cada prueba escrita y el resultado se divide entre el nº de pruebas escritas realizadas.

**Nota
numérica.**

EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE CLASE EN ESO (4 puntos de la nota final)

PRUEBAS PRÁCTICAS. Cada prueba se valorará de 0 a 10 y se hará una media de todas ellas para obtener una valoración en ese apartado que equivale a **2 puntos** de la nota final.

PARTICIPACIÓN EN CLASE. El alumno parte con **2 puntos** en este apartado al inicio de cada trimestre:

- Cuando el alumno participa, la valoración es positiva y no se indica en el cuaderno.
- Cuando el alumno no participa se restarán puntos de la nota. Se especifica a continuación en relación con la normativa del ROF.

b) La falta de colaboración sistemática del alumno en el desarrollo de las actividades orientadas al desarrollo del currículo, así como el seguimiento de las orientaciones del profesorado respecto a su aprendizaje (recogidas en el ROF), entre otras:

Código

Se pierden	-No participar en las sesiones de clase (sin razón aparente, esgrimiendo enfermedad de forma injustificada y reiterada).	NN
	- No participar en las sesiones de clase: lesión justificada y no realizar la ficha de elaboración de sesiones prácticas.	
	- No participar en alguna de las actividades planteadas en la sesión de clase.	N
	No saber ganar y perder, no colaborar en las actividades, no jugar limpio.	N

Departamento de Educación Física

de 0'25 puntos al...	- Deportividad	Saber ganar y perder y colaborar en las actividades, juega limpio de forma habitual.	P
	- Esfuerzo personal	No esforzarse en las clases.	N
		Mostrar habitualmente un esfuerzo por encima de su límite.	P

EVALUACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN EN ESO (3 puntos de la nota final)

El alumno parte con 3 **puntos** de la nota en este apartado al principio de cada trimestre. Se restarán puntos en la cuantía que se detalla a continuación en relación con la normativa del ROF del centro.

a) Actos que perturben el normal desarrollo de las actividades de clase (recogidas en el ROF):		Código
Se pierden 0,25 puntos al...	- Cometer retrasos injustificados de puntualidad.	R
	- Comer chicle u otro producto. - Interrupciones de clase (hablar durante la explicación, desobedecer al profesor) - Participar de forma inadecuada sin cumplir las normas y reglas de los juegos y ejercicios. - Hacer actividades peligrosas o de riesgo que el profesor ha prohibido.	AV
b) La falta de colaboración sistemática del alumno en el desarrollo de las actividades orientadas al desarrollo del currículo, así como el seguimiento de las orientaciones del profesorado respecto a su aprendizaje (recogidas en el ROF), entre otras:		Código
Se pierden 0'25 puntos al...	- Faltar a clase de forma injustificada (F). Hasta un máximo de 6.	F
	- No traer ropa deportiva. - No traer la tarea de casa hecha, cuaderno (deberes). - No cumplir las normas y reglas de los juegos y ejercicios. - Hacer actividades peligrosas o de riesgo que el profesor ha prohibido. - Dejar el material y mobiliario desordenado y sin recoger.	AV

Departamento de Educación Física

Se pierden 0'25 puntos al...	<p>c) Conductas que puedan impedir o dificultar el ejercicio del derecho o el deber de estudiar por sus compañeros (ROF), entre otras:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interrumpir en clase (hablar durante la explicación, desobedecer al profesor, participar de forma inadecuada sin atenerse a las normas o poniendo en riesgo a él mismo y a los compañeros) 	AV
<p>d) Causar pequeños daños en las instalaciones, recursos materiales o documentos del Centro, o en las pertenencias de los demás miembros de la Comunidad Educativa y faltas de asistencia no justificadas (ROF), entre otras:</p>		Código
Se pierden de 0'25 al...	<ul style="list-style-type: none"> - Usar indebidamente el material, deteriorándolo o rompiéndolo. - Hurtar o deteriorar el material de un compañero o el profesorado. 	AV
<p>e) Cualquier acto de incorrección, desconsideración y agresión leve hacia otros miembros de la Comunidad Educativa (ROF), entre otras:</p>		Código
Se pierden de 0'5 a 1 puntos, según la gravedad, al...	<ul style="list-style-type: none"> - Faltar al respeto a un compañero (ej. reírse de un compañero cuando realiza una tarea motriz) 	AE (-0,5)
	<ul style="list-style-type: none"> - Desobedecer al profesor desafiando su autoridad, o faltarle al respeto. - Agredir a un compañero o al profesor (de forma física o psíquica). 	E (1)

CALIFICACIÓN EN BACHILLERATO:

Bachiller. Apartado	Punto	BACHILLERATO: Valoración (%)	
Aspectos de ámbito teórico y pruebas/tareas escritas	4	40%	10% trabajo casa
			30% prueba escrita

Departamento de Educación Física

Clase	4	40%	20% Pruebas prácticas
			20% Participación en clase: Deportividad - Esfuerzo personal
Participación	2	20%	Puntualidad / Faltas de asistencia Aseo personal Respeto del material e instalaciones Respeto a los compañeros Respeto a las reglas o normas en los juegos Respeto al sexo contrario (grupos mixtos)
TOTAL	10	100 %	Será necesario aprobar cada apartado por separado para superar la materia. (*)

EVALUACIÓN DE LA Teoría EN BACHILLERATO (4 puntos de la nota final)

Anotaremos en el cuaderno las notas de las **TAREAS/TRABAJOS, PRUEBAS ESCRITAS** de 0 a 10. Se hará una media de las notas de las tareas/trabajos y la calificación final en este apartado será como máximo de 1 punto. Igualmente se hará la media de las notas de todas las pruebas escritas y la calificación en este apartado será como máximo de 3 puntos.

BACHILLERATO: 4 puntos

Se valorará con porcentaje de un 30% de la nota de cada prueba (examen) y 10% los trabajos de casa (actividades o trabajos) la expresión clara y coherente, así como el uso de una correcta ortografía en todas aquellas actividades y/o ejercicios que impliquen el uso de la expresión oral y/o escrita para responder y siempre se conteste con relación al contenido que se solicita.

TAREAS DE CASA = 1 punto.

Se suman las puntuaciones de cada trabajo, cuaderno del alumno (tareas) y se divide entre el nº total de trabajos (considerando el cuaderno como un trabajo/procedimiento más).

Nota numérica.

PRUEBA ESCRITA. = 3 punto.

Se suman las puntuaciones de cada prueba escrita y el resultado se divide entre el nº de pruebas escritas realizadas.

Nota numérica.

EVALUACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN BACHILLERATO (4 puntos de la nota final)

PRUEBAS PRÁCTICAS. Cada prueba se valorará de 0 a 10 y se hará una media de todas ellas para obtener una valoración en ese apartado que equivale a **2 puntos** de la nota final.

PARTICIPACIÓN EN CLASE. El alumno parte con **2 puntos** en este apartado al inicio de cada trimestre:

- Cuando el alumno participa, la valoración es positiva y no se indica en el cuaderno.

Departamento de Educación Física

<p>➤ Cuando el alumno no participa se restarán puntos de la nota. Se especifica a continuación en relación con la normativa del ROF.</p>			
<p>b) La falta de colaboración sistemática del alumno en el desarrollo de las actividades orientadas al desarrollo del currículo, así como el seguimiento de las orientaciones del profesorado respecto a su aprendizaje (recogidas en el ROF), entre otras:</p>		<p>Código</p>	
<p>Se pierden de 0'25 puntos al...</p>	<p>-No participar en las sesiones de clase (sin razón aparente, esgrimiendo enfermedad de forma injustificada y reiterada).</p>	<p>NN</p>	
	<p>- No participar en las sesiones de clase: lesión justificada y no realizar la ficha de elaboración de sesiones prácticas.</p>		
	<p>- No participar en alguna de las actividades planteadas en la sesión de clase.</p>	<p>N</p>	
	<p>- Deportividad</p>	<p>No saber ganar y perder, no colaborar en las actividades, no jugar limpio.</p>	<p>N</p>
		<p>Saber ganar y perder y colaborar en las actividades, juega limpio de forma habitual.</p>	<p>P</p>
	<p>- Esfuerzo personal</p>	<p>No esforzarse en las clases.</p>	<p>N</p>
<p>Mostrar habitualmente un esfuerzo por encima de su límite.</p>		<p>P</p>	

EVALUACIÓN DE LAS PRUEBAS DE CLASE BACHILLERATO (2 puntos de la nota final)

El alumno parte con **2 puntos** de la nota en este apartado al principio de cada trimestre. Se restarán puntos en la cuantía que se detalla a continuación en relación con la normativa del ROF del centro.

<p>a) Actos que perturben el normal desarrollo de las actividades de clase (recogidas en el ROF):</p>		<p>Código</p>
<p>Se pierden 0,25 puntos al...</p>	<p>- Cometer retrasos injustificados de puntualidad.</p>	<p>R</p>
	<p>- Comer chicle u otro producto. - Interrupciones de clase (hablar durante la explicación, desobedecer al profesor) - Participar de forma inadecuada sin cumplir las normas y reglas de los juegos y ejercicios. - Hacer actividades peligrosas o de riesgo que el profesor ha prohibido.</p>	<p>AV</p>

b) La falta de colaboración sistemática del alumno en el desarrollo de las actividades orientadas al desarrollo del currículo, así como el seguimiento de las orientaciones del profesorado respecto a su aprendizaje (recogidas en el ROF), entre otras:		Código
Se pierden 0'25 puntos al...	- Faltar a clase de forma injustificada (F). Hasta un máximo de 4.	F
	- No traer ropa deportiva. - No traer la tarea de casa hecha, cuaderno (deberes). - No cumplir las normas y reglas de los juegos y ejercicios. - Hacer actividades peligrosas o de riesgo que el profesor ha prohibido. - Dejar el material y mobiliario desordenado y sin recoger.	AV
Se pierden 0'25 puntos al...	c) Conductas que puedan impedir o dificultar el ejercicio del derecho o el deber de estudiar por sus compañeros (ROF), entre otras: - Interrumpir en clase (hablar durante la explicación, desobedecer al profesor, participar de forma inadecuada sin atenerse a las normas o poniendo en riesgo a él mismo y a los compañeros)	AV
d) Causar pequeños daños en las instalaciones, recursos materiales o documentos del Centro, o en las pertenencias de los demás miembros de la Comunidad Educativa y faltas de asistencia no justificadas (ROF), entre otras:		Código
Se pierden de 0'25 al...	- Usar indebidamente el material, deteriorándolo o rompiéndolo. - Hurtar o deteriorar el material de un compañero o el profesorado.	AV
e) Cualquier acto de incorrección, desconsideración y agresión leve hacia otros miembros de la Comunidad Educativa (ROF), entre otras:		Código
Se pierden de 0'5 a 1 puntos, según la gravedad, al...	- Faltar al respeto a un compañero (ej. reírse de un compañero cuando realiza una tarea motriz)	AE (-0,5)
	- Desobedecer al profesor desafiando su autoridad, o faltarle al respeto. - Agredir a un compañero o al profesor (de forma física o psíquica).	E (1)

En cuanto a los casos de Adaptaciones Curriculares no Significativas el nivel de exigencia y, por tanto, la calificación, vendrá determinada por la **ACTITUD** mostrada por el/la alumno/a. Esto significa que los porcentajes aplicados en los distintos contenidos vendrían determinados por el tipo de adaptación requerida (motriz o cognitiva) pero siendo fundamental la actitud.

➤ MEDIDAS DE RECUPERACIÓN

Recuperación de una o varias evaluaciones

Si un alumno/a suspende una evaluación, durante el siguiente trimestre realizará el examen teórico, las pruebas prácticas y/o trabajos correspondientes que el profesor estime y considere

Departamento de Educación Física

dependiendo de la trayectoria del alumno en ese trimestre. Así, tendrá que recuperar el/los contenidos/s donde su proceso y rendimiento hayan resultado negativos o insuficientes.

- **Conceptos:** Según la cantidad de contenidos a recuperar se optará por una de las siguientes opciones:
 - a) Realización de prueba escrita sobre los contenidos tratados en el trimestre anterior.
 - b) Trabajos correspondientes al contenido suspenso que el profesor estime.
- **Procedimientos:** El proceso para recuperar este tipo de contenidos implica dos requisitos obligados.
 - Participación diaria y adecuada en las actividades de clase con esfuerzo y superación.
 - Realización de un trabajo-análisis-reflexión relacionado con el comportamiento deficiente (el esfuerzo, la superación, el juego limpio, trabajo en equipo, higiene y salud, cumplimiento de normas y reglas de juego, medidas de seguridad y riesgos en las clases de EF, ...)
- **Actitudes:** Para recuperar este contenido es necesario cumplir dos requisitos.
 - Asistencia diaria y con puntualidad mostrando actitudes de tolerancia, solidaridad y colaboración en las actividades de clase. Así como de respeto hacia los demás, las instalaciones, materiales y equipamientos.
 - Realización de un trabajo-análisis-reflexión relacionado con la actitud inadecuada (respeto hacia compañeros, profesorado y material; disciplina; tolerancia, solidaridad, ...)

Recuperación de toda la materia (pendientes)

Si un alumno/a tiene suspensa la asignatura del curso anterior, durante los trimestres del nuevo curso, realizará el examen teórico, las pruebas prácticas y/o trabajos correspondientes que el profesor estime y considere dependiendo de la trayectoria del alumno en el curso anterior. Así, tendrá que recuperar el/los contenidos/s donde su proceso y rendimiento hayan resultado negativos o insuficientes.

- **Conceptos:** Según la cantidad de contenidos a recuperar se optará por una de las siguientes opciones:
 - a) Realización de pruebas escritas sobre los contenidos pendientes.
 - b) Actividades complementarias a los apuntes dados en clase.
 - c) Trabajos correspondientes al contenido suspenso que el profesor estime.
- **Procedimientos:** El proceso para recuperar este tipo de contenidos implica dos requisitos obligados.

Departamento de Educación Física

- Participación diaria y adecuada en las actividades de clase con esfuerzo y superación.
- Realización de un trabajo-análisis-reflexión relacionado con el comportamiento deficiente (el esfuerzo, la superación, el juego limpio, trabajo en equipo, higiene y salud, cumplimiento de normas y reglas de juego, medidas de seguridad y riesgos en las clases de EF, ...)
- **Actitudes:** Para recuperar este contenido es necesario cumplir dos requisitos.
- Asistencia diaria y con puntualidad mostrando actitudes de tolerancia, solidaridad y colaboración en las actividades de clase. Así como de respeto hacia los demás, las instalaciones, materiales y equipamientos.
- Realización de un trabajo-análisis-reflexión relacionado con la actitud inadecuada (respeto hacia compañeros, profesorado y material; disciplina; tolerancia, solidaridad, ...)

7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La intención del Departamento es tratar de garantizar la atención a la diversidad mediante la enseñanza individualizada.

Las adaptaciones curriculares están presentes de forma explícita e implícita en la programación ya **que** se desea y se pide a **cada alumno/a** que **trabaje** siempre **según su nivel y sus capacidades**.

El profesorado de Educación Física dispone de numerosos recursos para atender a la diversidad de los alumnos/as. Partiendo de una enseñanza individualizada, facilitada por una **metodología basada en la asignación de tareas**, se puede organizar a los alumnos por **grupos de nivel o de intereses**, **desdoblarse los grupos** para trabajar con un número menor de alumnos/as, atender por

Departamento de Educación Física

separado a un alumno o grupo de alumnos/as que en un momento determinado lo necesiten mientras los demás continúan realizando su trabajo, etc.

Uno de los primeros aspectos a los que prestaremos atención, por tener una gran incidencia en el área, es el tratamiento de la **igualdad entre chicos y chicas**. Además de este aspecto existen otros importantes que hemos de considerar y trabajar:

a) Grado de desarrollo motor: Aparecen notables diferencias de desarrollo evolutivo entre los alumnos y alumnas que afectan en gran medida al grado de desarrollo motriz, tanto entre chicos y chicas como entre personas del mismo sexo. Hay, por tanto, diferencia entre la edad biológica y el desarrollo fisiológico y psíquico.

b) Características individuales: Existen factores genéticos que dotan de manera desigual a unos y otros alumnos/as. En definitiva, existen constituciones físicas y/o eficacias motrices innatas de difícil superación que limitan a los alumnos/as, por los que debemos evitar la sensación de fracaso o de que éste aumente. Por consiguiente, tenderemos hacia la individualización de la enseñanza, favoreciendo el refuerzo en los aprendizajes en aquellos casos con dificultades y evitaremos, de esta manera, el estancamiento de los alumnos/as menos favorecidos.

➤ **Medidas de atención a la diversidad**

Teniendo en cuenta todo esto adoptaremos las siguientes medidas dirigidas a la individualización de la enseñanza y de la práctica motriz:

- 1) Utilizar metodología y estrategias más individualizadas. El **método de enseñanza mediante la búsqueda** permitirá al alumno una mayor toma de conciencia e intervención, al tiempo que será más motivador.
- 2) **No establecer criterios normativos cerrados de evaluación**, que encasillen al alumno/a en niveles o parámetros fijos.
- 3) **Los alumnos/as trabajan en función del nivel de partida**. Para ello se utilizan como base los resultados de los diferentes test iniciales realizados.
- 4) Se tiende a realizar actividades de **calentamiento individualizado**, elaboradas por el propio alumno/a en función de las actividades, y supervisadas por el profesor.
- 5) Se ofrecen **actividades distintas para el desarrollo de la resistencia aeróbica**.
- 6) La **enseñanza recíproca** deja **trabajar a cada pareja a un ritmo diferente**. El profesor marca el cambio de unos ejercicios a otros.

Departamento de Educación Física

- 7) **Se adapta el ritmo de enseñanza y aprendizaje al nivel específico de cada grupo**, seleccionando los ejercicios o prescindiendo de los más complicados. Se propondrán **actividades de diversa dificultad de ejecución**.
- 8) Se dedica un tiempo a la práctica de **situaciones reales de juego, dependiendo del nivel y de las necesidades de cada grupo de alumnos/as**.
- 9) Cada alumno/a puede **adaptar individualmente la intensidad de la actividad a su nivel de partida**. El profesor tiende a prestar mayor ayuda a aquellos alumnos/as que más lo precisen.
- 10) A los alumnos con necesidades educativas especiales las actividades se les plantearán lo más normalizadas posibles, realizando **adaptaciones sólo cuando sea necesario**.
- 11) **Se diversificará la información conceptual**.
- 12) Se seleccionarán **ejercicios** que se consideran **realizables por la mayoría de alumnos**.
- 13) El deporte a practicar por estos alumnos **se adaptará a las limitaciones que presenten**, intentando desarrollar sus capacidades motrices, así como el gusto por la actividad física.
- 14) Plantear actividades y deportes novedosos para la mayoría de alumnos/as que supongan una equiparación en su nivel de conocimientos y destrezas y favorezcan de este modo la coeducación.

➤ **Alumnos/as con discapacidad física transitoria o permanente**

Todos los alumnos/as, tanto los que están de forma parcial como total, al igual que los que, por cualquier circunstancia, no puedan realizar la práctica que corresponda en un momento determinado, tienen que acudir a clase, tomar nota de los contenidos teóricos que se expongan, hacer una ficha diaria de las actividades que se realizan y que, posteriormente, tienen que entregar al profesor. Han de colaborar con la clase en los momentos que precisen ayudas para la utilización del material, anotaciones, encargarse de la música..., siempre que sea necesario.

Estos alumnos/as serán calificados mediante la entrega y valoración correspondiente de todos los trabajos que se les encargue, así como a través de las fichas diarias de clase que deberán haber realizado durante el curso. También deberán realizar los controles teóricos.

Existe la posibilidad de que los alumnos/as con desviación de columna o con otro tipo de trastorno funcional, realicen los ejercicios prescritos por el médico durante las clases de Educación Física.

Los exentos totales de la parte práctica deben entregar Certificación Médica Oficial, acreditando la lesión o enfermedad y el tiempo de permanencia en dicha situación.

Departamento de Educación Física

En Educación Física se consideran Necesidades Educativas Especiales todas aquellas circunstancias, temporales o permanentes, que hacen que los alumnos/as encuentren dificultades para practicar el deporte y que necesitan algún tipo de adaptación grupal y/o individual.

Se contemplan aquí problemas como asma y alergias, diabetes, sobrepeso, torpeza motriz, problemas auditivos, epilepsia, etc..... Se tendrán en cuenta las siguientes actuaciones específicas (tabla 1.) según el tipo de dificultad que impida la normal práctica de la actividad deportiva

Alumnado con NNEE	ACTUACIÓN DESDE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
ALERGIA ASMA	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de control respiratorio diafragmático y abdominal - Ejercicios físicos intermitentes y de baja intensidad. - Ejercicios de relajación y controlar los cambios bruscos de ritmo. - Atención a cambios de temperatura y estación de mayor afectación. - Ante una crisis, determinar si es hiperglucemia (detener la actividad, zumo sin azúcar e insulina) o hipoglucemia (detener actividad y comer).
DIABETES	<ul style="list-style-type: none"> - Tener en cuenta que, cuando se realiza la actividad en la última hora de la tarde, puede ocurrir un cuadro de hipoglucemia. - Evitar los deportes de contacto por inducir al riesgo de lesión ocular. - Tener en cuenta que las contusiones y heridas, a priori leves, suelen ser más importantes en los diabéticos; por tanto, se deben evitar situaciones de exposición a contactos violentos (ponerse de portero); se recomienda el empleo de protecciones deportivas (espinilleras, coderas), así como el uso adecuado de calzado deportivo y el riguroso cuidado de los pies. - No realizar ejercicio en el momento de máxima acción de la insulina inyectada, evitándola en áreas comprometidas con el ejercicio físico. - Evitar ejercicios con la cabeza hacia abajo. - Tener cuidado con actividades que puedan ser peligrosas ante una mínima pérdida de conciencia. - Trabajar sobre el 50% del VO₂ máx.
EPILEPSIA	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la autoestima. - Evitar ejercicios en situaciones elevadas. - Evitar ejercicios acuáticos solo sin acompañantes y de buceo. - Disminuir el carácter agonista de los juegos y actividades físicas. - Reducir intensidad de ejercicios que provoquen hiperventilación, 50% VO₂ - Ante una crisis no intentar detenerla, colocar de lado, con pañuelo en la boca sacar la lengua y proteger la cabeza de golpes. - Conocer y tener la medicación.

DEFICIENCIA AUDITIVA	<ul style="list-style-type: none"> - Hablar con el alumno de cara no de espaldas para que pueda ver los labios. - Realizar aclaraciones de qué, cómo, dónde y porque queremos que haga algo. - Acordar consignas visuales con el alumno y utilizar señales acústicas graves. - Acordar que siga como modelo a los compañeros. - Detener el juego para guiar sobre la orientación espacial mediante ayudas visuales o de los compañeros.
OBESIDAD	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar ejercicios de carrera continua por sobrecarga de las articulaciones. - Deportes idóneos (natación, bicicleta) o ejercicios de bajo impacto. - Actividades aeróbicas de intensidad moderada y baja. - Desarrollar la autoestima. - Favorecer la integración en el grupo mediante actividades y juegos de conocimiento y colaboración.

Tabla: Actuaciones y pautas de intervención con alumnos/as con NNEE

8. TEMAS TRANSVERSALES

Son todos aquellos contenidos imprescindibles para la formación integral del alumno como ciudadano y que no están configurados como áreas o disciplinas y por tal motivo no tendría mucho sentido desarrollarlos como opciones aisladas y fuera de los contextos de las distintas materias.

Todo esto no implica que se amplíe el número de temas a impartir sino un cambio de orientación en el tratamiento y objetivos que se pretenden con dichos temas. No son contenidos nuevos sino una organización de algunos contenidos que conforman las áreas o materias curriculares en torno a un determinado eje educativo que evita la compartimentación del currículo en materias aisladas.

Los contenidos transversales que se pueden desarrollar desde el área de Educación Física son los siguientes:

EDUCACIÓN VIAL.
<p>Actividades en el Medio Natural:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conceptos: <ul style="list-style-type: none"> • Normas de seguridad a tener en cuenta para la realización de actividades en el medio natural.

Departamento de Educación Física

- Nociones básicas sobre actividades que nos permiten desenvolvernos en el medio:
Senderismo y acampada
- Procedimientos:
 - Adquisición de técnicas básicas y específicas que permiten situarse en el medio y desplazarse por él en la dirección deseada.
 - Experimentación de técnicas básicas que nos permiten desenvolvernos en el medio:
Senderismo y acampada
- Actitudes:
 - Aceptación de las normas de seguridad y de protección en la realización de las actividades.

EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES DE AMBOS SEXOS.

Más que contenidos concretos la educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos se encuentra en el modo de tratarlos, no discriminando entre alumnos y alumnas ni en el tipo de contenido que se imparta a unos y a otras, ni en la formación de grupos, etc., sino más bien favoreciendo la participación de cada uno en la medida de sus posibilidades y actuando en ocasiones de mecanismo compensador de las diferencias individuales y grupales.

EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR.

Condición Física:

- Actitudes:
 - Toma de conciencia de la importancia de cuidar las normas de higiene, alimentación, prevención de actitudes corporales y seguridad en la práctica de ejercicio físico a fin de obtener los beneficios de la mejora de la condición física con el mínimo riesgo.

Juegos y Deportes:

- Conceptos:
 - Recursos disponibles para la práctica deportiva: instalaciones, material, entidades...
- Actitudes:
 - Responsabilidad en el manejo y buen uso de los materiales e instalaciones usadas para las prácticas de juegos y actividades deportivas.

Actividades en el Medio Natural:

- Conceptos:
 - Posibilidades que te ofrece el centro educativo y tu Ayuntamiento para la ocupación del tiempo libre en la naturaleza.
 - Recursos e instalaciones: albergues, y campamentos...
 - Posibilidades que te ofrecen clubes, asociaciones juveniles... para la ocupación del tiempo libre en la naturaleza.
- Procedimientos:
 - Colaboración en la planificación de actividades en el medio natural.
- Actitudes:
 - Disposición para participar en las distintas opciones que ofrece el centro educativo y Ayuntamiento para ocupar el tiempo libre.
 - Interés por conocer formas de ocupar el tiempo libre.
 - Cooperación y participación en la organización de actividades.

EDUCACIÓN AMBIENTAL.

Actividades en el Medio Natural:

- Conceptos:
 - Características del medio natural y factores a tener en cuenta cuando se van a realizar actividades en él.
 - Posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico deportivas.
 - Normas de seguridad a tener en cuenta para la realización de actividades en el medio natural.
 - Nociones básicas y específicas sobre senderismo.
 - Nociones básicas sobre supervivencia y acampada.
 - Nociones básicas sobre actividades que permiten desenvolvernors en el medio (senderismo y acampada).
 - Aspectos generales a considerar en la organización de actividades en el medio natural.
- Procedimientos:

Departamento de Educación Física

- Adquisición de técnicas básicas y específicas que permiten situarse en el medio y desplazarse por él en la dirección deseada.
 - Adquisición de técnicas básicas manipulativas que permiten desenvolverse en el medio natural con mayor autonomía (cabuyería, construcción de bañas, encender fuego...).
 - Adquisición y puesta en práctica de técnicas básicas para el montaje de tiendas.
 - Experimentación de técnicas básicas que nos permiten desenvolvemos en el medio.
 - Colaboración en la planificación y experimentación de actividades en el medio natural.
- Actitudes:
- Respeto al 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 y mejora del medio urbano y natural.
 - Toma de conciencia de los usos y abusos de que puede ser objeto el medio natural.
 - Autonomía para realizar actividades en el medio natural.
 - Valoración, respeto y disfrute del patrimonio natural de la localidad, Comunidad Autónoma...

EDUCACIÓN PARA LA PAZ

Condición física y salud:

- Actitudes:
- Respeto de las diferencias individuales.
 - Colaboración en las propuestas del grupo adaptándose a los niveles de ejecución del mismo.

Juegos y Deportes:

- Actitudes:
- Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.
 - Colaboración con el profesor y compañeros en la preparación de los materiales para la práctica de actividades.
 - Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
 - Aceptación del reto que supone competir con otros sin que ello suponga actitudes de rivalidad y menosprecio, entendiendo la oposición como una actitud frente a los demás.

- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- Valoración de la función de integración social que tiene la práctica de las actividades físicas de carácter deportivo-recreativo.

Expresión Corporal:

➤ Conceptos:

- La danza como medio de comunicación y acercamiento entre los pueblos.

1. Procedimientos:

- Práctica dirigida a favorecer los procesos de comunicación del grupo.
- Actividades tendentes a romper los bloqueos e inhibiciones personales.

➤ Actitudes:

- Compartir el espacio como medio de acuerdo y compenetración.
- Disposición favorable a la desinhibición para expresar sentimientos o comunicarse a través del movimiento.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.
- Mostrar actitudes de cooperación y ayuda.
- Participación y aportación, en la medida de las posibilidades de cada uno, al trabajo en grupo.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

Condición física:

➤ Conceptos:

- El calentamiento: concepto, fases, objetivos...
- Fundamentos biológicos de la conducta motriz.
- Prevención de riesgos en la práctica del ejercicio físico.
- Respiración y relajación.
- Hábitos y prácticas que perjudican la salud.

➤ Procedimientos:

- Elaboración y práctica de los distintos tipos de calentamiento.
- Medidas de higiene y seguridad en las clases.
- Técnicas de respiración y relajación.

➤ Actitudes:

Departamento de Educación Física

- Reconocimiento y valoración de la relación existente entre la adquisición de una buena condición física y la mejora en las condiciones de salud.
- Valoración de la importancia de adoptar una postura correcta durante el trabajo sedentario de clase y en la realización de actividades físicas, a fin de evitar deformaciones y/o lesiones en columna vertebral.
- Responsabilidad en el cumplimiento de las normas de higiene y seguridad en el ejercicio físico.
- Valoración de los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber alcohol, sedentarismo, etc.), tienen sobre la condición física y sobre la salud y adopción de una actitud de rechazo ante éstos.
- Comprensión e importancia que tiene para la salud la ejecución correcta de los ejercicios.
- Colaboración en las propuestas del grupo adaptándose a los niveles de ejecución del mismo.

Juegos y Deportes:

➤ Actitudes:

- Valoración de los efectos que, para las condiciones de salud, calidad de vida y empleo del tiempo de ocio tiene la práctica habitual de actividades deportivo-recreativas.
- Aceptación del nivel técnico-táctico de sí mismo y de los demás en la práctica de juegos y actividades deportivas, disposición favorable a la auto superación y confianza en las propias posibilidades.

Expresión Corporal:

➤ Conceptos:

- La relajación y la respiración: contribución a la salud y calidad de vida.
- Su importancia en la realización de actividades físico deportivas.

➤ Actitudes:

- Disposición favorable para la adquisición de hábitos saludables, entre los que se incluye una correcta respiración y la utilización de técnicas de relajación.

Actividades en el Medio Natural:

➤ Conceptos:

- Normas de seguridad a tener en cuenta para la realización de actividades en el medio natural.

9.ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Las actividades extraescolares no se llevarán a cabo mientras nos encontremos en situación de excepcionalidad según las directrices dictaminadas por el Protocolo Covid-19 elaborado por el centro. Con respecto a las actividades complementarias, se realizarán aquellas que cumplan con los requisitos establecidos en el Protocolo Covid-19 de nuestro Plan de Centro.

En el Departamento de Educación Física consideramos que uno de nuestros objetivos generales es la formación integral de las personas que forman parte de la comunidad educativa que nos rodea: familiares, profesorado, sociedad cercana y, por encima de todo, el alumnado. Pretendemos una EF integral y catalizadora del proceso de desarrollo integral del individuo. Por todo ello, nos gusta integrar dentro de ella facetas educativas que consideramos transversales dentro del proceso general de formación a lo largo de toda la vida, o dicho de otra manera más simple: actividades clave para la promoción de las personas.

➤ FOMENTO DE LA LECTURA

La lectura como hábito, modalidad de ocio, sana costumbre, etc. es una excelente actividad educativa que debería promocionarse desde todas las vertientes, y lo que resulta más complicado,

Departamento de Educación Física

relacionarse con todas ellas. A continuación, presentamos aquellas actividades que llevaremos a cabo para fomentar la lectura en nuestros alumnos. Leerán una hora semanal.

- **Lecturas recomendadas.** Está compuesto por las referencias a unas cuantas obras (novelas, relatos y algún ensayo), que están basadas o muy directamente relacionadas con el deporte, alguna de sus modalidades o la propia EF.
- **Periodista / reportero deportivo para el periódico escolar digital.** Aprovechando las competiciones deportivas internas y los recursos tic del centro, semanalmente los alumnos elaborarán una crónica de los encuentros deportivos, impresiones de los jugadores/as, análisis y críticas, etc. Así mismo existirá la figura del alumno reportero gráfico que acompañará de imágenes (fotos o videos) dichos eventos. Esta actividad se puede orientar también hacia temas de interés general del centro como la limpieza y cuidado del entorno y noticias de actualidad.
- **Taller de cómic/relatos.** Elaboración de pequeños relatos o cuentos relacionados con la actividad físico-deportiva y los valores que fomenta. Este taller se puede enmarcar dentro de un concurso literario.
- **Unidad didáctica “¿leemos un libro y lo expresamos con nuestro cuerpo?” dentro del contenido de expresión corporal.** En cuanto a la justificación de la unidad didáctica en sí, ésta está más que justificada: nos hemos dado cuenta que a partir de primero de la ESO los chicos y chicas dejan de leer. Por todo ello, se nos ocurrió que una manera de animarlos a leer podía ser desde el área de Educación física. Además, al relacionarlo con la expresión corporal los niños tienen que aprender a comunicarse no sólo con palabras sino también con su propio cuerpo. Justifico además esta unidad didáctica porque se presta a:
 - Fomentar la cooperación y el trabajo cooperativo.
 - Los alumnos con necesidades educativas especiales se adaptan muy bien a este tema, puesto que todos podemos expresarnos.
 - La diversidad de intereses está más que justificada, puesto que los alumnos eligen los libros que quieren leer (primero de algunos propuestos por mí donde yo les he hablado de ellos e incluso leído algún texto, y en el caso que no le guste ninguno pueden optar por coger otro, aunque en ese caso debo leerlo yo primero) y la manera de representarlo

Esta unidad didáctica la relacionaremos con los ejes transversales. Estos temas están estrechamente compenetrados los unos con los otros y todos tienen un valor importantísimo para el

Departamento de Educación Física

desarrollo integral de los alumnos, para un proyecto de sociedad más libre y pacífica, más respetuosa hacia las personas y también hacia la propia naturaleza que constituye el entorno de la sociedad humana. Relacionaremos la unidad didáctica con el tema transversal *Educación Moral y cívica*, puesto que los incidiremos en que los alumnos tomen iniciativas y establezcan relaciones afectivas, y con el tema transversal *educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos*, puesto que estableceremos criterios para que los grupos sean mixtos (aunque en algunos casos no lo hemos logrado) y de esa manera se produzcan relaciones constructivas entre alumnas y alumnos.

Como está bien demostrado esta unidad didáctica nos permite abordar la interdisciplinariedad, sobre todo con el área de lengua y literatura, puesto que entre los objetivos de esta área se encuentra el de “Utilizar sus recursos expresivos, lingüísticos y no lingüísticos, en los intercambios comunicativos propios de la relación directa con otras personas” y “Beneficiarse y disfrutar autónomamente de la lectura y de la escritura como formas de comunicación y como fuentes de enriquecimiento cultural y de placer personal”, y hay un bloque de contenidos que es EXPRESIÓN CORPORAL, donde hay contenidos tan propios del área de Educación física como “Importancia de los lenguajes no verbales en la comunicación humana.”, lenguajes no verbales: el lenguaje musical, gestual, de la imagen, etc.” , “Valoración de los lenguajes no verbales como instrumentos de comunicación y de regulación y modificación de conductas” y “Respeto por los códigos de los diferentes lenguajes no verbales y por las normas que regulan su uso.”

CUADRO RESUMEN ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Suspendidas por COVID-19

	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BTO.	2º BTO.
1º TRIMESTRE	Torneo de Datchball Navidad	Torneo de Datchball Navidad	Torneo de tiros libres Navidad			
	Carrera San Silvestre de Navidad					
2º TRIMESTRE	Visita al centro deportivo: La Carolina/La Garza (*)	Visita al centro deportivo: La Carolina/La Garza	Deportes de Invierno en S. Nevada (1-2 días)		Deportes de Invierno en S. Nevada (2-3 días)	
	Día Blanco 1 día					
		Actividades multiaventura en Cazorla-orientación (1 día)		*Torneo de voleibol Intercentros de Úbeda		
3º TRIMESTRE	Día Mundial de la Educación física en la calle 23 de Abril					
	Día Mundial de la bicicleta el 3 de junio					
	Ruta de senderismo: Visita al centro de interpretación de las batallas de las navas de Tolosa.	*Actividades multiaventura en Cazorla-orientación (1 día)	Deportes náuticos en playa/pantano (1-2-3 días)		Actividades multiaventura en Cazorla-orientación (2-3 día)	

10.ANEXO COVID-19.

La Consejería de Educación y Deporte ha elaborado un decálogo para una vuelta segura a la actividad educativa presencial y en el que se trata de dar respuesta a todas las consultas, dudas y cuestiones que los docentes en general, han planteado respecto a la aplicación de las Instrucciones de 6 de julio de 2020, de la Viceconsejería de Educación y Deporte para el curso escolar 2020/2021 y del documento de Medidas de prevención, protección, vigilancia y promoción de salud covid-19 en centros y servicios educativos docentes, elaborado por la Consejería de Salud y Familias.

A continuación, detallamos algunos aspectos de interés, recogidos del Decálogo, a tener en cuenta para nuestras clases de E.F. en concordancia con el Protocolo COVID-19 elaborado por nuestro centro:

- ✓ La actividad físico-deportiva se tendrá que desarrollar siempre al aire libre, y si el tiempo no lo permite, el área se impartirá en el aula. El área de Educación Física tiene también un componente teórico importante, además de las posibilidades que distintas metodologías pueden aportar a la consecución de los objetivos.
- ✓ Se procurará la realización de actividades que no favorezcan el contacto directo entre el alumnado, así como el uso de elementos individuales o que no requieran manipulación compartida con las manos (excepto grupos de convivencia escolar).
- ✓ Los recursos materiales (balones, picas y cualquier otro material) que se puedan utilizar durante el desarrollo de las clases deben contribuir a la consecución de los objetivos del área y a la adquisición de las competencias clave.
 - ✓ Los materiales e instrumentos a utilizar son mediadores en los procesos de aprendizaje, y de no poder hacer uso de algunos se podrán sustituir por otros o modificar los ejercicios, actividades o tareas a implementar. En este caso, sí se pueden modificar las programaciones, respetando siempre los objetivos, los bloques de contenidos y los criterios de evaluación. En cualquier caso, está previsto su uso, dado que se contempla en el documento de medidas la limpieza y desinfección de los elementos que suelen ser compartidos por el alumnado, tales como instrumentos musicales, útiles y/o material de talleres o laboratorios, material deportivo o equipos de trabajo, aunque deberán ser desinfectados antes y después de cada uso (salvo en el caso de las “aulas de convivencia estable”).



I.E.S. CÁSTULO (LINARES)

Departamento de Educación Física



25 de octubre de 2020 José Luis Bueno García
EL JEFE DEL DEPARTAMENTO