

CONTENIDOS MÍNIMOS A CUMPLIR EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO ESCOLAR 2010/2011

PRIMER CURSO SECUNDARIA

CONTENIDOS

Bloque 1. Condición física y salud

- El calentamiento. Concepto. Fases.
- Condición física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Efectos de la actividad física sobre el organismo y la salud: beneficios y riesgos.
- Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
- Toma de pulsaciones. Conocimiento de las posibilidades de medición de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardíaca.
- Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Práctica de resistencia aeróbica, de fuerza general, y flexibilidad.
- Práctica de ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales en situaciones de sentado y en el levantamiento y transporte de cargas pesadas.
- Relajación muscular progresiva que permita la distinción entre estados de tensión y relajación muscular contribuyendo al bienestar y la paz con los demás y con uno mismo.
- Valoración del calentamiento general como medio de prevención de lesiones en cualquier actividad física.
- Discriminación de las conductas positivas y negativas (sedentarismo, drogodependencias...), y valoración de hábitos. El triángulo de la salud (actividad física, alimentación y descanso)

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad.
- Justificación de la necesidad de reglas y normas en la práctica de juegos y deportes.
- Habilidades básicas gimnásticas globales: saltos, equilibrios, ejercicios de escalada, etc.

- Práctica de juegos regulados y adaptados, convencionales y modificados, populares y tradicionales, que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnico/tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes individuales, y colectivos.

- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticas de un deporte individual, de adversario y colectivo.

- Participación activa en los diferentes juegos y otras actividades deportivas.

- Aceptación del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás.

- Aceptación y valoración de las normas.

Bloque 3. Expresión corporal

- El cuerpo como instrumento de expresión y comunicación.

- El tiempo y el ritmo.

- Práctica de actividades expresivas y rítmicas encaminadas a conseguir la dinámica de grupo.

- Experimentación de actividades dirigidas a romper los bloqueos y las inhibiciones personales.

- Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.

- Disposición favorable a la desinhibición.

Bloque 4. Actividades en el medio natural

- Posibilidades que ofrece nuestro medio natural para llevar a cabo actividades físicas deportivas: tierra, y agua.

- Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido por el centro y sus alrededores, previamente marcado.

- El senderismo: ¿en qué consiste? Tipos de caminos, material y vestimenta necesarios.

- Realización de un recorrido por un camino para completar un itinerario.

- Búsqueda de espacios próximos para realizar actividades en la naturaleza.

- Actividades sencillas de orientación.

- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizar en clase de forma autónoma.
2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.
3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso en su nivel inicial. Realización de test que nos midan dichas capacidades.
4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, y colectivo y aceptar 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. Realización del cuaderno teórico de Educación Física que corresponde con la práctica realizada.
9. Mostrar, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.

SEGUNDO CURSO SECUNDARIA

CONTENIDOS

Bloque 1. Condición física y salud

- El calentamiento general y específico. Objetivos. Pautas para prepararlo.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad.
- Control de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardíaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad.
- Recopilación y práctica de ejercicios aplicados al calentamiento general.
- Acondicionamiento de la resistencia aeróbica.
- Acondicionamiento de la flexibilidad.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado.
- Reconocimiento y valoración de la relación que hay entre la adopción de una postura correcta en el trabajo diario de clase y la realización de actividades físicas como medio de prevención.
- Valoración de la relación entre respiración, postura corporal, relajación muscular, flexibilidad, tonificación y bienestar general.

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- El juego como marco de aprendizaje y desarrollo personal. Implicaciones en los ámbitos físicos, psíquicos y socioafectivos.
- Las habilidades específicas.
- Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos.
- Ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas.
- Práctica de juegos regulados y adaptados, convencionales y modificados, populares y tradicionales, que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes individuales, de adversario y colectivos.

- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticas de al menos un deporte individual, y colectivo.

- Conocimiento y práctica de juegos y deportes populares y tradicionales de la Comunidad Valenciana.

- Respeto y aceptación de las normas y los reglamentos.

Bloque 3. Expresión corporal

- El cuerpo y el ritmo.

- Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos y las posturas.

- Práctica de los componentes del gesto.

- Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos siguiendo una secuencia rítmica.

- Creación y práctica de coreografías que respondan al interés del alumnado.

- Aceptación de las diferencias individuales y respeto frente a las ejecuciones de los demás.

- Trabajo de relajación. Método de Jacobson.

Bloque 4. Actividades en el medio natural

- - Comprensión del entorno e introducción de medidas de seguridad y primeros auxilios básicos.

- Realización de un recorrido por un camino para completar un itinerario.

- Toma de conciencia de los usos y abusos que se hacen del medio urbano y naturales.

- Formación crítica respecto de las presiones y agresiones en el medio natural.

- El deporte de orientación como facilitador de actividad y vida sana.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Incrementar la resistencia aeróbica, la fuerza general, el tiempo de reacción y la flexibilidad respecto a su nivel inicial. Realización de una serie de pruebas que midan todas aquellas capacidades que vamos a trabajar.

2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.

3. Conocer, practicar y valorar los juegos, deportes tradicionales de la Comunidad Valenciana.

4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.

5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

6. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.

7. Realización del cuaderno teórico de Educación Física que corresponde con la práctica realizada.

8. Mostrar, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.

TERCER CURSO SECUNDARIA

CONTENIDOS

Bloque 1. Condición física y salud

- El calentamiento específico. Características. Pautas para prepararlo.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Clasificación y métodos de mejora de las capacidades físicas.
- Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad sobre el concepto de salud.
- Los procesos de adaptación al esfuerzo.
- Aplicación de sistemas específicos de mejora de la resistencia general.
- Aplicación de sistemas específicos de mejora de la flexibilidad.
- Análisis de los hábitos propios de la alimentación.
- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física tiene sobre el organismo.

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- El factor cualitativo del movimiento: los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.
- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes que se practiquen.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticas de un deporte colectivo.
- Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte individual, y colectivo.
- Investigación, conocimiento y práctica de los juegos y deportes populares y tradicionales en la Comunidad Valenciana. Práctica y adaptación de modalidades de Pelota Valenciana.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmesurada de resultados.
- Valoración del juego y el deporte como marco de relación con los demás y de fomento de la amistad y compañerismo en el ámbito personal, social y cultural.

Bloque 3. Expresión corporal

- Directrices que tienen que seguirse para la elaboración de diseños coreográficos.
- Práctica de actividades rítmicas con una base musical.
- Creación de una composición coreográfica colectiva con el apoyo de una estructura musical, incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo, intensidad.
- Práctica de métodos de mejora de la relajación no trabajados en el curso anterior.
- Participación en el trabajo en grupo.

Bloque 4. Actividades en el medio natural

- Aspectos generales que tienen que considerarse en la organización de actividades en el medio natural
- Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural. La bicicleta como medio de transporte.
- La seguridad como premisa en la práctica de actividades en el medio natural: materiales y elementos técnicos.
- Perfeccionamiento y aplicación de las técnicas de orientación. Localización de controles siguiendo la simbología internacional.
- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físicas-deportivas sobre el medio natural.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.
2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.
3. Ser consciente del nivel inicial del que se parte en las diferentes capacidades físicas, (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad), y llevar a cabo una serie de

pruebas que nos indiquen cuál es nuestro estado en relación a nuestro grupo de edad.

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

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

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

7. Utilizar las diferentes habilidades técnicas aprendidas y aplicarlas en la práctica de los juegos y ser consciente de su significado y eficacia; así como reconocerlo en el deporte espectáculo.

8. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa, incluyendo los juegos y deportes populares de la Comunidad Valenciana.

9. Realización del cuaderno teórico de Educación Física que corresponde con la práctica realizada.

10. Mostrar, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.

CUARTO CURSO SECUNDARIA

CONTENIDOS

Bloque 1. Condición física y salud

- El calentamiento específico. Efectos.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Concepto. Manifestaciones básicas. Tipo de ejercicios.
- La postura corporal en las actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos y manera de corregirlos.
- Efectos del trabajo de fuerza sobre el estado de salud.
- Nociones básicas sobre los principales sistemas de mejora de las capacidades físicas.
- Preparación y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.
- Acondicionamiento de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Elaboración de un repertorio de ejercicios de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Preparación y puesta en práctica de un plan de trabajo de fuerza resistencia.
- Determinación del nivel de condición física con respecto a un entorno de referencia en las diferentes capacidades mediante el conocimiento y la utilización de pruebas de test.
- Vigilancia ante los riesgos que tiene la práctica de actividad física, prevención y seguridad.

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- El juego y el deporte en el tiempo de ocio.
- La competición dentro de la práctica deportiva: el valor recreativo añadido.
- Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y al perfeccionamiento del deporte individual, o colectivo tratado durante el curso
- Planificación de propuestas de actividades aplicables a los deportes que se practican, y llevarlas a la práctica de manera autónoma.

- Realización de un trabajo crítico sobre el tratamiento mediático de las diferentes modalidades deportivas, género y el deporte u otros temas de interés sociológico.

- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una tarea de equipo.

- Apreciación de las repercusiones que la práctica habitual de actividades físicas-deportivas tienen sobre la salud y calidad de vida.

- Interés por la procedencia del material deportivo utilizado en el marco del comercio justo.

Bloque 3. Expresión corporal

- Directrices que tienen que seguirse para la elaboración de diseños coreográficos.

- Creación de una composición coreográfica colectiva con el apoyo de una estructura musical, incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo, intensidad.

- Práctica de métodos de mejora de la relajación no trabajados en el curso anterior.

- Participación en el trabajo en grupo.

Bloque 4. Actividades en el medio natural

- Aspectos generales que tienen que considerarse en la organización de actividades en el medio natural.

- Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural. La bicicleta como medio de transporte.

- La seguridad como premisa en la práctica de actividades en el medio natural: materiales y elementos técnicos.

- Utilización correcta de los materiales y de los elementos técnicos en actividades de ocio y recreación en el medio natural.

- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físicas-deportivas sobre el medio natural.

- Conocimiento y uso práctico de la brújula.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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

2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.

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

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

5. Analizar las diferentes habilidades técnicas aprendidas aplicándolas en la práctica y tomar las decisiones adecuadas en los deportes practicados teniendo en cuenta los sistemas tácticos que existen e investigar otras posibilidades. Ser crítico y reconocerlo en el deporte espectáculo.

6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa, incluyendo los juegos y deportes populares de la Comunidad Valenciana.

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

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

9. Participación en la plataforma virtual Moodle, en el curso de Educación Física de "ludens", con la posibilidad de interactuar con alumnos/as del IES Figueras Pacheco.

10. Mostrar, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.

BACHILLERATO

La Educación física en el bachillerato es la culminación de la progresión de los aprendizajes iniciados en etapas anteriores, que deben conducir al desarrollo de los procesos de planificación de la propia actividad física favoreciendo de esta manera la autogestión y la autonomía. Asimismo, esta materia puede orientar al alumnado en la dirección de futuros estudios superiores, universitarios y profesionales, relacionados con las ciencias de la actividad física, el deporte y la salud.

La línea de actuación de la EF se establece en torno a dos concepciones relevantes:

- a) la **mejora de la salud**, incluida la **adopción de actitudes críticas ante aquellos factores que inciden negativamente en la misma**
- b) la **Educación Física ha de contribuir en la autonomía plena del alumnado para satisfacer sus propias necesidades motrices**, al facilitarle la adquisición de los procedimientos necesarios para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades.

Son muchos los contenidos para bachillerato, hay que tener en cuenta que hablamos de los dos cursos y queda destacado en color lo imprescindible para 1º bachillerato. Así como para 2º en negrita.

BLOQUE DE CONTENIDOS

1.-La condición física y la salud.

Los contenidos que corresponden a este núcleo son:

- Utilización de pruebas de evaluación de las capacidades física relacionadas con la salud.
- Práctica de sistemas, métodos y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Principios y factores a considerar.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, específico de la resistencia, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y/o mejora de la condición física.
- Los mecanismos de adaptación del organismo a la actividad física.
- Indicadores de riesgo en la práctica de actividades físicas. Valoración de la influencia en la salud de la práctica regular de actividades físicas.
- Hábitos sociales y sus efectos en la actividad física y la salud: análisis de la influencia de factores positivos como la alimentación adecuada, el descanso, el estilo de vida, etc. y de los factores negativos como el sedentarismo, la drogadicción, el tabaquismo, etc.
- Nutrición y actividad física. Dieta equilibrada y aportación energética para la realización de actividades físicas.
- Aplicación de métodos y técnicas de relajación: aspectos teóricos y prácticos, utilización autónoma.

- Realización de las pruebas físicas que exigen para realizar la carrera de Ciencias de la Actividad Física y Deportes. **Específico para 2º Bachillerato.**

2. Actividad física, deportes y tiempo libre.

Los contenidos que corresponden a este núcleo son:

- Aspectos socioculturales del juego y del deporte. Cultura y deporte.
- Las relaciones sociales a través del deporte: niveles de participación, deporte espectáculo, violencia y deporte, deporte y civilización del ocio.
- Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y principios tácticos de un deporte practicado en la etapa anterior.
- Actividad deportiva convencional: aspectos reglamentarios, técnicos y tácticos de algún deporte recreativo colectivo, desarrollo de la habilidad específica, evaluación de los requisitos motores para su práctica. Evaluación de los recursos necesarios y disponibles en el entorno para la práctica deportiva convencional e institucionalizada.
- Actividad deportiva alternativa: utilización recreativa de diferentes actividades físicas, juegos y/o disciplinas deportivas, adaptación y organización de las mismas al contexto sociocultural del centro, valoración del juego y del deporte como medios para el ocio.
- Evaluación de los recursos necesarios y disponibles en el entorno para la práctica deportiva alternativa.
- Realización de juegos y deportes, con manejo de un implemento.
- Organización y participación en torneos deportivo-recreativos de los diferentes deportes practicados.
- Juegos y deportes autóctonos. Indagación y reconocimiento de las formas culturales de carácter físico practicadas en la Comunidad Valenciana.
- Perfeccionamiento y profundización de una actividad en el medio natural.
- Colaboración en la planificación, organización y realización de actividades en el medio natural.
- Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física, para ofrecer orientaciones sobre futuros estudios, en carreras universitarias, en ciclos formativos, en enseñanzas deportivas y en relación con conocimientos y especializaciones de carácter docente, deportivo, artístico o recreativo.
- Valoración de la incidencia de la práctica habitual de un deporte en la salud.
- Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.

3.- La expresión y comunicación motriz.

Los contenidos que corresponden a este núcleo son:

- El cuerpo y su lenguaje: aspectos culturales y antropológicos, elementos y recursos expresivos.
- Valoración de sus posibilidades expresivas y de comunicación.
- Actividad corporal de carácter expresivo: exploración y ejercitación de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento, utilización de los elementos dinámicos (cuerpo, voz, grupo, espacio, objetos) para favorecer y desarrollar la capacidad de expresión, la creatividad y la comunicación.
- Elaboración y representación de composiciones dinámicas y corporales, individuales o colectivas, con intención expresiva y comunicativa.
- Realización de actividades físicas, utilizando la música como fondo y/o apoyo rítmico.
- Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud. Mediante este criterio se pretende comprobar que el alumnado es capaz de evaluar por sí mismo su nivel de condición física inicial, fundamentalmente en aquellas cualidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir resistencia aeróbica, fuerza-resistencia, fuerza explosiva, agilidad y flexibilidad.

El alumnado preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud.

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

A través de este criterio se evaluará la elaboración de un programa de actividad física para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera, se comprobará el incremento del nivel de la condición física respecto al estado de forma inicial y también el proceso que ha llevado a la mejora. Asimismo, se podrá valorar en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación.

3. Organizar y dirigir una actividad de carácter físico-recreativa para el empleo del tiempo libre, evaluando los recursos disponibles en el centro y en el entorno del mismo.

Este criterio permite valorar la participación en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, el

diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades.
Específico para 2º bachillerato

4. Haber perfeccionado las habilidades específicas correspondientes a un deporte, mostrando eficacia, técnica y táctica, en la resolución de los problemas que plantea su práctica.

Con este criterio se pretende comprobar si los alumnos han alcanzado un nivel de habilidad motriz específica que les permita desenvolverse con autonomía y con cierta eficacia en un determinado deporte, de entre los que se practican en su entorno, que responda a sus características particulares y motivaciones personales.

5. Utilizar técnicas específicas de las actividades en el medio natural, organizar y realizar actividades en él, de bajo impacto ambiental. Con este criterio se valorarán dos aspectos complementarios. Por un lado, el alumnado realizará una actividad física en el medio natural, preferentemente fuera del centro, aplicando las técnicas de esa actividad; Por otro lado, identificará los aspectos necesarios para llevarla a cabo, como la recogida de información sobre la actividad (lugar, duración, precio, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad.

6. Elaborar, de manera individual o colectiva, composiciones corporales basadas en los elementos técnicos de las manifestaciones expresivas (mimo, danza, dramatización, etc.) con el propósito de transmitir un mensaje a los demás. El objetivo de este criterio es evaluar la participación activa en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo y el seguimiento del proceso de elaboración de la composición.

7. Utilizar de manera autónoma alguna técnica de relajación, mostrando una actitud favorable a su empleo como medio para mejorar la salud física, mental y social. Con este criterio se pretende comprobar si se han adquirido los conocimientos y la habilidad necesarios para emplear autónomamente alguna técnica de relajación y si se ha desarrollado una actitud favorable hacia su utilización basada en el reconocimiento de su funcionalidad.

8. Elaborar propuestas críticas para la mejora de los servicios que, en materia de educación física, presta la sociedad, buscando una mayor oportunidad de acceso a los mismos para sí y sus conciudadanos. Con este criterio se pretende comprobar si los estudiantes han desarrollado una actitud crítica respecto a los aspectos sociales de las actividades físicas y deportivas y son capaces de, a partir de una evaluación previa de la oferta social, plantear sugerencias y alternativas propias para mejorar los servicios que, en esta área, se desarrollan en su municipio.
Específico para 2º bachillerato.

9. Utilizar las tablas de composición de los alimentos y del gasto energético para elaborar una dieta adecuada a la realización sistemática de una determinada actividad física, teniendo en cuenta las variables de edad, sexo y constitución corporal. Con este criterio se pretende comprobar si los alumnos han adquirido

conciencia de las exigencias nutricionales que conlleva la práctica sistemática de ejercicio físico y si poseen los conocimientos necesarios que les permitan regular su alimentación, de manera conveniente, atendiendo a sus características personales y a su nivel de actividad física. **Específico para 2º bachillerato.**

10. Mostrar, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, aceptación y cumplimiento de las normas y una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE. Se valorará la participación activa y crítica, tanto en la realización como en la planificación de sus propias actividades.

11. **Introducción y uso del manejo de las nuevas tecnologías** en el ámbito de la Educación Física a través de la plataforma Moodle y el programa Ludens. Complemento teórico e interacción con otros alumnos de otros centros.

Contenidos teóricos.

Se realizarán por medio de las fichas que se pueden conseguir a través de la página web del instituto o bien en la fotocopidora "Copy Art" de Sant Joan

Primer y Segundo curso eso

El cuerpo humano: estructura (anatomía)

Fases de la Actividad Física

El calentamiento.

La frecuencia cardíaca.

Condición Física: Las Capacidades físicas básicas

Reglamento básico en Fútbol, baloncesto, Colpbol, Balonmano y Voleibol Iniciación a la Pelota Valenciana.

Tercer curso eso

El cuerpo humano y movimiento. Acciones mecánicas. Fuerza, control postural.

Funcionamiento: Contracciones musculares: movimiento

Capacidades físicas relacionadas con la salud: Métodos de entrenamiento de la Flexibilidad, (Stretching, método de Bob Anderson).

Principios de nutrición y hábitos saludables.

Aspectos técnicos y tácticos en Baloncesto, y Fútbol-sala

Actividades en el medio natural: Bicicleta y Orientación.

Cuarto curso eso

Capacidades físicas relacionadas con la salud: métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, (carrera continua, fartlek..) y fuerza resistencia (circuitos). Conocimiento y vivencia del trabajo anaeróbico.

Primeros auxilios

Aspectos técnicos y tácticos en Bádminton, Voleibol, y Balonmano.

Actividades en el medio natural: Bicicleta y Orientación.

Contenidos teóricos 1º y 2º bachillerato

1 Funcionamiento del cuerpo humano. El aporte energético

2 Actividad Física y Entrenamiento

3 El entrenamiento y valoración de la Condición Física

4 Planificación y Periodización del Entrenamiento

5 Las Actividades físico - deportivas

6 Vertientes de la actividad físico - deportiva: Recreativa y competitiva

7 Los Deportes: Colectivos e Individuales

8 Actividades en la Naturaleza. Actividades en el medio terrestre. Orientación.

9 La Actividad Física y la Salud: Nutrición y actividad física. Lesiones deportivas.

10 Reglamento de los deportes trabajados

11 Completarán la parte teórica con la utilización del programa interactivo ludens a través de la Plataforma Moodle.

EVALUACIÓN

- **Evaluación inicial:** su función es la de pronóstico. Determina la presencia y/o ausencia de habilidades previas; nivel de dominio de destrezas; causas subyacentes de dificultades en el aprendizaje... Se realiza al comienzo del proceso de enseñanza y aprendizaje para adecuarlo convenientemente. Los instrumentos que se pueden utilizar son: pruebas de nivel, test de condición física, procedimientos de observación -listas de control-, cuestionarios iniciales, entrevistas, etc...

- **Evaluación.** Se da una calificación atendiendo a conceptos, procedimientos y actitudes, estos recibirán un porcentaje mayor o menor dependiendo del nivel en el que estén. Se dará mayor ponderación en la nota a uno u otro apartado como refleja el gráfico inferior.

NIVELES	CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUD
1º ESO	20%	40%	40%
2º ESO	20%	40%	40%
3º ESO	25%	40%	35%
4º ESO	30%	40%	30%
1º BACH	35%	40%	25%
2º BACH	30%	50%	20%

Será fundamental para aprobar el área de Educación física la realización de cualquier actividad de forma cooperativa, con aceptación de todo el grupo, buscando situaciones honestas y de deportividad y evitando cualquier conato de violencia.

La no asistencia y participación en clase no justificada de tres sesiones en una evaluación supondrá no estar aprobado/a en la misma

La Educación Física en la Enseñanza no es conseguir que salgan atletas preparados para un determinado deporte de alto rendimiento, sino que busca el objetivo de mantener una vida sana y activa. Esto supone:

- **Hábitos de higiene y salud.**
- **Traer la ropa y calzado adecuado y en condiciones para realizar la sesión.**
- **No llevar (sortijas, pendientes, ...) que pueda autolesionar o lesionar a otros.**
- **Cooperación con el grupo.**
- **Buen uso del material:**

En caso de perder o romper un implemento por mal uso, se pagará éste por la persona o grupo que lo haya realizado; como es un bien común para todo el centro, en caso de que no se sepa quién ha sido, será pagado por todo el grupo.

- **Observación y atención en las tareas que se le piden.**
- **Participación y superación personal.**
- **Ser puntual.**
- **Tener el cuaderno de trabajo con las fichas realizadas. Trabajo de Ludens.**
- **Respeto a sus compañeros y en la utilización de un lenguaje adecuado.**

Por otra parte el profesorado debe detectar si entre el alumnado existen personas con un determinado potencial y guiarlas a clubes, o a las instituciones pertinentes para poder encontrar el lugar apropiado donde prepararse.

MEDIOS PARA LLEVAR A CABO LA EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

Son procedimientos de observación -directa o indirecta- y/o procedimientos de experimentación, utilizando habitualmente los siguientes instrumentos:

- Para el **procedimiento de observación** (Proporcionan información seleccionada y estructurada de datos que implican una forma de registro).
 - Registro anecdótico, de episodios destacados con relación al proceso de enseñanza y aprendizaje acompañados de una breve interpretación por parte del observador. Ejemplo: Hecho observado: No coopera con sus compañeros en las situaciones de equipo. Interpretación: Continúa sin mostrar interés por el grupo.
 - Listas de control, anotaciones en forma de frase ya seleccionadas y anotando si se manifiestan o no. Ejemplo: Es capaz de tomarse las pulsaciones: si-no.
 - Registros de acontecimientos, recogen manifestaciones predefinidas en situaciones reales. Ejemplo: Número de veces que toma las pulsaciones a lo largo de la unidad didáctica
 - Registros de intervalos, basta que aparezca una sola vez el comportamiento definido para tenerlo en cuenta. Ejemplo: Colabora con los compañeros en la recogida del material.
 - Cronometrajes y mediciones determina el tiempo de actividad real -del alumno/a, de información del profesor,...- Ejemplo: Han tardado 15 minutos en elaborar una construcción con sus cuerpos de una manera cooperativa.
 - Diarios, recogen información variada y retrospectiva de lo realizado. Ejemplo: Recopilar en el cuaderno de clase, las sesiones hasta el día de la fecha. Se da opcionalidad al alumnado para realizarlo, a excepción de los lesionados o con enfermedad que será tarea obligatoria. En el caso de 4º eso, 1º y 2º bach deben registrarlo en ludens dónde será evaluado.

Para el **procedimiento de experimentación**:

- Pruebas de ejecución, tareas que ponen de manifiesto la eficacia del aprendizaje. Ejemplo: Realiza 10 toques de dedos elevando el balón, tomando como referencia la altura del aro de baloncesto.

- Baterías de test, situaciones estandarizadas que predicen el comportamiento del sujeto, verifican su evolución y compara a los individuos.

- Pruebas objetivas, responden a las exigencias de orden cognitivo, de completar, de respuestas breves, de verdadero-falso, cuestionarios de elección múltiple, de correspondencia, de identificación. Ejemplo: Control para definir e identificar las capacidades físicas desarrolladas en una unidad didáctica.

- Pruebas escritas, trabajos de los alumnos/as, en cuadernos de clase, controles con material-. Ejemplo: en el cuaderno de clase responder a una pregunta como "en una carrera de velocidad ¿se mantiene la zona de actividad?"; opciones de respuesta: sí o no".

- Pruebas orales, entrevistas, recogen, completan o precisan información del alumno/a o para el alumno/a-. Ejemplo: ¿Por qué no pasaste balones a tus compañeras de juego?

