

I.E.S. "NORBA CAESARINA". CÁCERES.

**PROGRAMACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA.
CURSO 2011-2012.**

Antonio Rubio Delgado.

Antonio Salas Galán.

Fco. Javier López Amorós

INDICE.

1.- INTRODUCCIÓN.

2.- OBJETIVOS.

2.1.- OBJETIVOS PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

2.1.1.- CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

2.2.- OBJETIVOS PARA BACHILLERATO.

3.- CONTENIDOS.

3.1.- CONTENIDOS EN EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y SU SECUENCIACIÓN.

3.1.1.- PRIMER CURSO de ESO.

3.1.2.- SEGUNDO CURSO de ESO.

3.1.3.- TERCER CURSO de ESO.

3.1.4.- CUARTO CURSO de ESO.

3.2.- CONTENIDOS DE BACHILLERATO Y SU SECUENCIACIÓN.

3.2.1.- PRIMER CURSO DE BACHILLERATO.

4.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA.

4.1.- LAS TICs COMO RECURSO DIDÁCTICO.

4.2.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

5.- EVALUACIÓN.

5.1.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

5.1.1.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA EN RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

5.1.2.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA BACHILLERATO.

5.2.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

5.3.- NIVELES MÍNIMOS

5.3.1.- NIVELES MÍNIMOS IMPRESCINDIBLES PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA EN RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

5.3.2.- NIVELES MÍNIMOS PARA BACHILLERATO.

5.4.- INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

5.5.- CRITERIOS DE PROMOCIÓN Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN.

5.5.1.- EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA EN ESO.

5.5.2.- MODELOS DE INFORMES DE EVALUACIÓN NEGATIVA EN ESO.

6.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

7.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

8.- PROGRAMA BILINGÜE

1.- INTRODUCCIÓN.

Incorporar a la cultura y a la educación conocimientos relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, contribuirá al desarrollo personal y a una mejora de la calidad de vida. La multifuncionalidad de la Educación Física, permite la utilización de los conocimientos en situaciones variadas, aumentando las capacidades resolutorias y afianzando sus posibilidades de acción, mediante la exploración de las acciones corporales que activan los mecanismos cognitivos y motrices.

Mediante los ejes de la acción educativa del área, el cuerpo y el movimiento, pretendemos dotar a nuestros alumnos/as del mayor número de patrones posibles con los que poder construir nuevas opciones motrices y propiciar la consecución correcta de destrezas y habilidades básicas, de manera que le permitan en el futuro, una mayor facilidad para la adquisición de hábitos saludables y el aprendizaje de habilidades más específicas y complejas.

La consolidación de hábitos de educación corporal es una de las prioridades de esta área en este momento evolutivo de constantes cambios físicos y psíquicos, pero además se hace necesario vincular esa práctica a una escala de actitudes, valores y normas, y al conocimiento que los efectos que ésta o su ausencia tienen sobre su desarrollo.

Esta área es en si misma educación total que pertenece a un concepto más amplio denominado educación integral, actuando sobre la persona en sus dimensiones motriz, cognitiva, social y afectiva. El cuerpo, la conducta motriz es el objeto de estudio de la Educación física, a través del cual tratamos de incidir desde el aspecto educativo.

En el desarrollo de esta programación, una vez introducidos en el curso 2011-2012, los cambios derivados de la aplicación del Decreto 83 / 2007, de 24 de abril, publicado el 5 de mayo de 2007, por el que se establece el Currículo de Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma Extremeña, la ESO. El objeto de este Decreto es establecer el Currículo de la ESO en Extremadura, así como regular la ordenación de dicha etapa, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 6 de la Ley Orgánica 2 / 2006, de 3 de mayo, de Educación, y en el Real Decreto 1631 / 2006,

de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. También figuran los contenidos mínimos, determinados por el departamento, orientados a alcanzar las competencias básicas.

Así mismo, se incluyen los cambios correspondientes a 1º curso de Bachillerato contenidos en el Decreto 115 / 2008, de 6 de junio, por el que se establece el currículo del Bachillerato en Extremadura., publicado en el DOE. el 18 de junio de 2008, de acuerdo con el Real Decreto 1467 / 2007 de 2 de noviembre por el que se establece la estructura del bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas.

2.- OBJETIVOS.

2.1.- OBJETIVOS PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y disminuir tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.
7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes populares y tradicionales extremeños.
9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.
10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

Los *objetivos globales* que para el *presente curso* pretende el departamento de Educación Física, son fundamentalmente.

1. Conseguir una mejora por parte del alumnado que se manifieste en su progreso individual.
2. Fomentar e impulsar la adquisición de habilidades y destrezas deportivas que sirvan como complemento de la formación físico-deportiva y que permitan al alumno utilizarlas en su tiempo de ocio, consolidando hábitos que perduren en el tiempo con posterioridad a su etapa escolar.
3. Aumentar el nivel de conocimientos teóricos de aquellas actividades que se están realizando, y del conocimiento de su propio cuerpo en relación a ellas. Se trata, de esta forma, no sólo de adquirir unos beneficios con la práctica, sino también de ampliar el nivel de *cultura física*.

2.1.1.- CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA.

Estas competencias se establecen de acuerdo con el mencionado Decreto 83/2007, de 24 de abril, que establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en Extremadura y regula la ordenación de dicha etapa, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 6 de la Ley orgánica 2 / 2006, de 3 de mayo, de Educación y en el Real Decreto 1631 / 2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

Siguiendo el contenido de esta normativa, en su artículo 5. Competencias Básicas, señala, que la educación en valores, con especial referencia al valor del esfuerzo personal, la igualdad entre hombres y mujeres, el respeto a las diferencias individuales, sociales o culturales, la educación para la salud, la educación afectivo - sexual, la educación ambiental, la educación del consumidor y la educación vial se trabajarán en todas las materias. Por tanto, no constituyen áreas de conocimientos en sí mismos, pero deben estar presentes, con el fin de lograr actitudes positivas de los alumnos con relación a los temas.

En el área de Educación Física, trataremos estos contenidos incidiendo fundamentalmente por motivos obvios, en la educación para la salud, pero también incidiremos en el resto de contenidos, especialmente en la educación para la igualdad entre hombres y mujeres, educación ambiental y la educación del consumidor.

Entendemos por competencias básicas las que integran aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles, desde un planteamiento integrador y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos. Son aquellas competencias que debe haber desarrollado un joven al finalizar la enseñanza obligatoria para poder lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

1. Competencia en comunicación lingüística.

Habilidad para utilizar el lenguaje como instrumento tanto de comunicación oral y escrita como de aprendizaje y de regulación de conductas y emociones.

Habilidad para comunicarse en una lengua extranjera.

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

2. Competencia matemática

Habilidad para utilizar los números y sus operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático para producir e interpretar informaciones, par conocer más sobre aspectos cuantitativos y espaciales de la realidad y para resolver problemas relacionados con la vida diaria.

Durante la realización de numerosas actividades físicas y habilidades específicas se incide de una forma significativa en aspectos espaciales y en el manejo de medidas en diversas situaciones, que llevan a la puesta en práctica de procesos de razonamiento en busca de soluciones a problemas o a la obtención de información.

3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

Habilidad para interactuar con el mundo físico, tanto en sus aspectos naturales como en los generados por la acción humana, de modo que se progrese en la comprensión de sucesos, la predicción de consecuencias y en las actividades dirigidas a la mejora y preservación de las condiciones de vida propia, de los demás hombres y mujeres y del resto de seres vivos.

La educación física proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Aportando criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física asociados a la salud. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

Esta materia incorpora habilidades para desenvolverse adecuadamente, con autonomía e iniciativa personal en ámbitos de la vida y del conocimiento directamente relacionados con la salud, en la percepción del espacio físico y la habilidad para interactuar con el espacio circundante, así como, en hábitos de consumo responsable en la vida cotidiana.

4. Tratamiento de la información y competencia digital.

Habilidad para buscar, obtener, procesar y comunicar la información y transformarla en conocimiento. Incluye aspectos diferentes que van desde el acceso y selección de la información hasta el uso y la transmisión de ésta en distintos soportes, incluyendo la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como un elemento esencial para informarse y comunicarse.

En lo relacionado con esta competencia y mediante la utilización de los recursos didácticos, se incorporarán las TICs a nuestro alcance, de esta forma los alumnos podrán recurrir a numerosas páginas web específicas de Educación Física, obteniendo información y trabajar interactivamente seleccionando los contenidos que resulten de mayor interés, sobre todo en lo que se refiere a contenidos teóricos de la asignatura.

5. Competencia social y ciudadana.

Esta competencia permite vivir en sociedad, comprender la realidad social del mundo en que se vive y ejercer la ciudadanía democrática. Incorpora formas de comportamiento individual que capacitan a las personas para convivir en una sociedad cada vez más plural, relacionarse con los demás, cooperar, comprometerse y afrontar los conflictos. Adquirir esta competencia supone ser capaz de ponerse en el lugar del otro, aceptar las diferencias, ser tolerante y respetar los valores, las creencias, las culturas y la historia personal y colectiva de los otros.

La Educación Física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de esta competencia. Las actividades físicas, propias de esta materia, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas exigen la aceptación de normas y reglamentos que las rigen. También permiten participar, tomar decisiones y elegir como comportarse en determinadas situaciones y responsabilizarse de las elecciones y decisiones adoptadas. En definitiva contribuye a disponer de habilidades para participar activa y plenamente en la vida cívica, manteniendo una actitud constructiva, solidaria y responsable.

6. Competencia cultural y artística.

Esta competencia supone apreciar, comprender y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de disfrute y enriquecimiento personal y considerarlas como parte del patrimonio cultural de los pueblos.

Nuestra asignatura contribuye a través de la práctica de juegos y deportes culturales y tradicionales, la expresión corporal como elemento de creación artística sin olvidar los valores del deporte como fenómeno cultural y artístico como ejecutante y espectador. También supone, en trabajos colectivos, disponer de habilidades de cooperación para contribuir a la consecución de un resultado final, y tener conciencia de la importancia de apoyar y apreciar las iniciativas y contribuciones ajenas.

7. Competencia para aprender a aprender.

Aprender a aprender supone iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuarlo de manera autónoma. Supone también poder desenvolverse ante las incertidumbres tratando de buscar respuestas que satisfagan la lógica del conocimiento. Implica admitir diversidad de respuestas posibles ante un mismo problema y encontrar motivación para buscarlas desde diversos enfoques metodológicos.

Nuestra asignatura ofrece recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación, permitiendo que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada.

La adquisición de la conciencia de las propias capacidades, en este caso físicas, y el poder disponer de un sentimiento de competencia personal, redundará en la motivación, la confianza en uno mismo y el gusto por aprender. Conociendo nuestras propias potencialidades y carencias e integrando la nueva información con los conocimientos previos, sabiendo aplicar los nuevos conocimientos y capacidades en situaciones parecidas y contextos diversos podemos aprender de y con los demás.

8. Autonomía e iniciativa personal.

Esta competencia se refiere a la posibilidad de optar con criterio propio y llevar adelante las iniciativas necesarias para desarrollar la opción elegida y hacerse responsable de ella, tanto en el ámbito personal como en el social o laboral.

La Educación Física ayuda de forma destacable a la consecución de autonomía e iniciativa personal, por un lado, se otorga protagonismo al alumnado en la organización de actividades y, por otro, el alumnado se alza como participante activo ante las diferentes situaciones propuestas demostrando actitudes de autonomía, superación y autoexigencia. Todo esto se basará en el conocimiento de sí mismo, la autoestima y la capacidad de elegir, de aprender de los errores, de calcular y asumir riesgos, disponiendo de habilidades sociales para relacionarse y trabajar en equipo de forma cooperativa y flexible en proyectos individuales o colectivos.

2.2.- OBJETIVOS PARA BACHILLERATO.

Se incluyen los cambios correspondientes a 1º curso de bachillerato contenidos en el Decreto 115/2008, de 6 de junio, por el que se establece el currículo del Bachillerato en Extremadura.

La enseñanza de la Educación Física en el bachillerato tendrá los siguientes objetivos:

1. Analizar los beneficios que la práctica de la actividad física regular tiene en el desarrollo personal y social, mejorando la calidad de vida y la salud.
2. Planificar y desarrollar un programa de actividad física y salud que implique las capacidades físicas básicas partiendo del estado inicial de cada alumno/a.
3. Utilizar la actividad física como medio para ocupar el tiempo libre y de ocio a través de la organización y participación en la misma, valorando las capacidades socioculturales que lleva asociadas.
4. Resolver con eficiencia situaciones motrices deportivas utilizando elementos técnico-tácticos y principios estratégicos básicos.
5. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural y/o urbano conociendo las diferentes posibilidades que para ello ofrece la Comunidad de Extremadura, mostrando al mismo tiempo actitudes que contribuyan a la conservación de su patrimonio.
6. Diseñar y practicar de manera individual o colectiva composiciones con o sin base musical como medio de expresión y comunicación.
Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como recurso par reducir desequilibrios y tensiones producidas por la vida diaria.

3. CONTENIDOS.

3.1.- CONTENIDOS EN EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y SU SECUENCIACIÓN.

La sistematización del trabajo nos permite actuar sobre líneas más específicas, que se refiere a:

- Los aspectos cuantitativos del movimiento (condición física); en la adolescencia, el desarrollo evolutivo permite y aconseja un trabajo sobre las cualidades físicas y motoras.
- El perfeccionamiento de las habilidades; aprovechando los recursos educativos que tiene el movimiento humano para satisfacer las propias necesidades e intereses, conseguir un dominio de sí mismo, adaptarse al medio y manejarlo para relacionarse.
- El carácter cíclico de los contenidos en Educación Física permite trabajar un mismo contenido en diferentes cursos, ciclos o etapas. La parte teórica de la asignatura estará compuesta por aquellos temas incluidos en cada nivel y asociados con la práctica realizada.

Según el Decreto 83 / 2007, de 24 de abril, por el que se establece el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Extremadura, en el desarrollo de los contenidos se introducen este curso para los cursos 2º y 4º de la ESO, los siguientes bloques de contenidos:

Bloque 1. Condición física y salud.

Bloque 2. Juegos y deportes.

Bloque 3. Expresión corporal.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

En cada uno de estos cuatro bloques de contenidos están integrados los conceptos, procedimientos y actitudes. A continuación describiremos estos contenidos agrupándolos por cursos, con los cambios efectuados en los cursos anteriormente indicados.

3.1.1.- PRIMER CURSO de ESO.

BLOQUES DE CONTENIDOS

Bloque 1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

1. El calentamiento: Concepto. Fases. Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento general.
2. Valoración del calentamiento y la vuelta a la calma como hábito saludable al inicio y al final de una actividad física.
3. Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud.
4. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
5. Ejercitación de posiciones corporales adecuadas, en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana.
6. Fortalecimiento de la musculatura de sostén.
7. Relajación: acciones y ejercicios sencillos tras la actividad física.
8. Atención a la higiene deportiva (vestimenta e higiene corporal), antes durante y después de la práctica de la actividad física.

Bloque 2. JUEGOS Y DEPORTES.

1. Desarrollo de las capacidades coordinativas.
2. El deporte individual y colectivo como fenómenos sociales y culturales en la sociedad.
3. Ejecución de habilidades motrices básicas y su aplicación al contexto deportivo.
4. Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de un deporte individual.
5. Las fases del juego en un deporte colectivo.
6. Realización de juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas para el aprendizaje de los aspectos comunes a los deportes colectivos.
7. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.
8. Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.
9. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.

Bloque 3. EXPRESIÓN CORPORAL.

1. El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
2. Experimentación de actividades expresivas colectivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.
3. Realización de actividades en la que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.
4. Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.
5. Valoración del cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión.

Bloque 4. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

1. Las actividades físico- deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua.
2. Realización de recorridos a partir de las señales de rastreo en el entorno próximo: centro escolar y sus alrededores.
3. Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio natural y urbano durante la realización de actividades físico-deportivas.
4. Normas de seguridad en el medio natural.

TEMPORALIZACIÓN.

La organización de los contenidos se estructurará en torno a Unidades Didácticas de trabajo que cubren los distintos objetivos. Los contenidos relacionados con los contenidos de condición física y salud se desarrollarán en su mayoría durante la 1ª evaluación, correspondiendo los pertenecientes a deportes individuales y actividades en el medio natural a la 2ª evaluación y los deportes colectivos y actividades de expresión corporal a la 3ª. Los contenidos de carácter teórico se repartirán proporcionalmente durante las tres evaluaciones.

1º E.S.O

1ª Evaluación

- Calentamiento General
- A.F.G (Formas jugadas)
- Deporte Individual – Atletismo

2ª Evaluación

- Capacidades Coordinativas (Malabares)
- Deporte Colectivo – Baloncesto
- Postura, Gesto, Movimiento / Actividades expresivas colectivas

3ª Evaluación

- Habilidades Gimnásticas
- A.M.N – Orientación (Señales de rastreo)
- Deporte Colectivo – Voleibol, Béisbol

3.1.2.- SEGUNDO CURSO de ESO.

BLOQUES DE CONTENIDOS

Bloque 1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

1. El calentamiento general. Objetivos. Realización y recopilación de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento general.
2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general.
3. Control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardiaca (toma de pulsaciones) y cálculo de la zona de actividad.
4. Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica, la flexibilidad y la fuerza resistencia general.
5. Práctica de los diferentes tipos de respiración (abdominal, torácica y clavicular) como instrumento de relajación.
6. Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.
7. Reconocimiento y valoración de la importancia de una postura correcta en actividades cotidianas.
8. Relación entre hidratación y práctica de actividad física.
9. Efectos que tiene sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.

Bloque 2. JUEGOS Y DEPORTES

1. Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de un deporte individual diferente al realizado en el curso anterior o un deporte recreativo.
2. Los deportes de adversario como fenómeno social y cultural.
3. Realización de juegos y actividades de lucha para el aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de los deportes de lucha/adversario.
4. Respeto y aceptación de las normas de los deportes de lucha/adversario y de las establecidas por el grupo.

5. Realización de juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas para el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo.
6. Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte.
7. Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.
8. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

Bloque 3. EXPRESIÓN CORPORAL.

1. El lenguaje corporal y la comunicación no verbal.
2. Experimentación de actividades encaminadas al dominio y control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos y las posturas.
3. Realización de improvisaciones colectivas como medio de comunicación espontánea.
4. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.
5. Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con y sin desplazamiento siguiendo una secuencia rítmica.
6. Ejecución de pasos sencillos de danzas colectivas.

Bloque 4. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

1. Senderismo: descripción, tipos de senderos, material y vestimenta necesaria.
2. Mochila. Cómo preparar una mochila.
3. Realización de recorridos preferentemente en el medio natural.
4. Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural.
5. Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.

TEMPORALIZACIÓN

La organización de los contenidos se estructurará en torno a Unidades Didácticas de trabajo que cubren objetivos distintos, según el momento en que se planteen, predominando los contenidos de condición física y salud en la 1º evaluación, los deportes individuales y actividades en el medio natural en la 2ª, y los deportes colectivos y expresión corporal en la última evaluación.

2º E.S.O

1ª Evaluación

- Calentamiento General (II)
- C.F.B → Resistencia Aeróbica (Cálculo intensidad) / Fuerza Resistencia / Flexibilidad.
- Relajación – Tipos de respiración
- Hidratación y Actividad Física

2ª Evaluación

- Deporte Recreativo – Fresbee - Indicaca
- Deporte Colectivo – Floorball (Unihockey)
- Expresión Corporal – Improvisaciones colectivas

3ª Evaluación

- Habilidades Gimnásticas - Acrosport
- A.M.N – Senderismo
- Deporte Adversario-Raqueta – Bádmlnton
- Deporte Colectivo – Béisbol (II)

3.1.3.- TERCER CURSO de ESO.

BLOQUES DE CONTENIDOS.

Bloque 1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

1. El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.
2. Vinculación de las capacidades físicas relacionadas con la salud con los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
3. Puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento para el acondicionamiento de las capacidades físicas: resistencia , fuerza, velocidad y flexibilidad.
4. Puesta en práctica de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.
5. Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los sistemas del cuerpo humano.
6. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas
7. Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.

Bloque 2. JUEGOS Y DEPORTES.

Iniciación al atletismo.

Iniciación a la gimnasia deportiva.

1. Realización de juegos y actividades encaminadas al aprendizaje de los fundamentos básicos y reglamentarios de un deporte físico-recreativo.
2. Participación activa en las diferentes actividades, juegos y deportes planteados.
3. Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

Bloque 3. JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS.

1. Realización de juegos tradicionales y alternativos valorando el origen, desarrollo y capacidades que involucran dichos juegos en nuestro alumnado.
2. Valorar los matices lúdicos que poseen;
 - a. Cooperación.
 - b. Relaciones sociales.
 - c. Solidaridad.
 - d. Conservación del medio.
 - e. Conservación de las tradiciones culturales.

Bloque 4. EXPRESIÓN CORPORAL

1. Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal
2. Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.
3. Ejecución de bailes y danzas de práctica colectivas y por parejas.
4. Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.

TEMPORALIZACIÓN.

Para la consecución de los objetivos propuestos distribuiremos los contenidos en Unidades Didácticas.

El curso lectivo esta dividido en tres trimestres, correspondiéndose con las Unidades Didácticas planteadas. Así, en este nivel durante la 1ª Evaluación se trabajarán los contenidos asociados a las capacidades físicas básicas, quedando las habilidades atléticas y las de gimnasia deportiva para la segunda evaluación.

Los juegos y deportes alternativos, junto con la expresión corporal, para la tercera evaluación.

Las Unidades Didácticas propuestas desarrolladas a continuación, marcarán una pauta orientativa, ya que el posterior desarrollo dependerá de la evolución del aprendizaje de los alumnos.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 1.**Acondicionamiento Físico General.****Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas.**

- Desarrollo de la resistencia.
- Fuerza general.
- Velocidad de reacción y de desplazamiento.
- Flexibilidad-elasticidad muscular.
- Coordinación y equilibrio.
- Conocimientos teóricos.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº2.**Atletismo.****Repaso y perfeccionamiento de las habilidades y destrezas impartidas en los cursos anteriores y evolución.**

- Programa de carreras: velocidad, medio fondo, fondo, obstáculos y vallas.
- Saltos: longitud, triple y altura.
- Lanzamientos: peso.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº3**Gimnasia deportiva.****Iniciación a los elementos básicos de la gimnasia deportiva en aparatos y suelo.**

- Programa básico adaptado a nuestro alumnado y al material con el que contamos.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº4.**Juegos y deportes alternativos**

Conocer los juegos populares y tradicionales de nuestra Comunidad y practicarlos valorando positivamente su influencia en la sociedad actual.

Práctica de los deportes alternativos incidiendo principalmente en los de raquetas y los de golpes con las manos.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº5.**Expresión corporal.****Desarrollo y perfeccionamiento de habilidades perceptivo-motoras.**

- Trabajo de ritmo y movimiento corporal individual y grupal.
- Coordinación general y específica, enlaces de movimientos, ejercicios y pasos de desplazamiento.

- Exploración y creación, individual y colectiva, asociada a los distintos elementos rítmicos y a las melodías.
- Coreografías sencillas.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 6.

Deportes colectivos (Voleibol y Badminton).

Aprendizaje y desarrollo de habilidades técnico-deportivas elementales.

- Manejo y dominio del balón y raqueta.
- Desplazamientos en el terreno de juego.
- Diferentes tipos de pases, recepciones, lanzamientos y golpesos.
- Fundamentos básicos individuales de defensa y de ataque.
- Estrategias elementales de equipo en ataque y defensa.

PROGRAMA TEÓRICO PARA 3º DE LA ESO.

Tema 1. Condición física y salud.

Tema 2. El calentamiento. Del calentamiento general al específico.

Tema 3. Las Capacidades Físicas Básicas y complementarias. Tipos.

Tema 4. Conocimiento teórico básico sobre el atletismo y la gimnasia deportiva.

Tema 5. Los juegos. Su valoración social.

3.1.4.- CUARTO CURSO de ESO.

BLOQUES DE CONTENIDOS.

Bloque 1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

1. Realización y puesta en práctica de calentamientos específicos de manera autónoma previo análisis de la actividad física que se realiza.
2. Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
3. Efecto del trabajo de las capacidades físicas básicas sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, contraindicaciones y prevención.
4. Aplicación de los métodos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas.
5. Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de alguna de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.
6. Valoración de los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo,...) tienen sobre la condición física y sobre la salud, y adopción de una actitud de rechazo ante éstos.
7. Toma de conciencia de la importancia de la práctica de técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de tensiones producidas en la vida cotidiana.
8. Alimentación y actividad física: equilibrio entre ingesta y gasto calórico.
9. Protocolos básicos de actuación ante las lesiones más comunes que puedan producirse en la vida diaria y en la práctica de actividad físico-deportiva.

Bloque 2. JUEGOS Y DEPORTES.

1. Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación.
2. Elaboración y realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de un deporte de adversario con implemento.
3. Planificación y organización de campeonatos deportivos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.
4. Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre.
5. Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen las dinámicas de un trabajo en equipo.

Bloque 3. EXPRESIÓN CORPORAL.

1. Directrices para la elaboración de diseños coreográficos.
2. Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical, incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
3. Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas propuestas.
4. Técnicas de improvisación individual y/o colectiva.
5. Valoración de las composiciones coreográficas realizadas por los diferentes grupos en clase.

Bloque 4. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

1. Relación entre actividad física, salud y medio natural.
2. Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.
3. Realización de las actividades organizadas en el medio natural.
4. Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

TEMPORALIZACIÓN

Para la consecución de los objetivos se distribuirán los contenidos en cinco Unidades Didácticas. Así, en el primer trimestre del curso se llevará a cabo los contenidos asociados a las capacidades físicas; durante el segundo trimestre se desarrollaran las actividades de en el medio natural y deportes colectivos; y en cuanto al tercer y último trimestre deportes alternativos y actividades de expresión corporal. Esto es orientativo, ya que el posterior desarrollo dependerá de la evolución en los aprendizajes de los alumnos.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 1.

Acondicionamiento físico general.

Desarrollo de las capacidades físicas básicas.

- Desarrollo de la resistencia aeróbica.
- Fuerza general y específica.

- Velocidad de reacción y de desplazamiento.
- Flexibilidad y elasticidad muscular.
- Coordinación, equilibrio y agilidad.
- Conocimientos teóricos.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 2.

Gimnasia deportiva e Iniciación al Acrosport.

Repaso y perfeccionamiento de las habilidades y destrezas impartidas en los cursos anteriores y su evolución.

- Habilidad en suelo: volteos, ruedas, variaciones y combinaciones.
- Equilibrios.
- Figuras básicas en el acrosport.
- Construcción de coreografías.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 3.

Expresión corporal.

Desarrollo y perfeccionamiento de habilidades perceptivo-motoras.

- Aspectos expresivos de diferentes actividades con soporte musical.
- Tiempos rítmicos de ejecución.
- Frase y serie musical, diferenciación.
- Elaboración de un calentamiento con música por grupos de trabajo.
- Coreografías básicas.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 4.

Deportes colectivos: Voleibol

Desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades y destrezas técnico-deportivas.

- Técnica básica: manejo y dominio de balón.
- Principales toques, pases, recepciones.
- Desplazamientos.
- Saques, remates y bloqueos.
- Sistemas de juego y colocación de los jugadores en defensa y ataque.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 5.

Actividades en el medio natural.

- Normas para elaborar actividades.
- Senderismo: recorrido de sendero por sierra de Gata.

- Deporte de la orientación: uso del mapa y la brújula como elementos básicos.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 6:

Deportes alternativos.

- Conocimiento de deportes alternativos no vistos en cursos anteriores.

PROGRAMA TEÓRICO PARA 4º DE LA ESO.

Tema 1.- Capacidades físicas. Resistencias aeróbicas y anaeróbicas. Fuerza máxima, fuerza velocidad y fuerza-resistencia. Velocidad y flexibilidad.

Tema 2.- Características básicas el deporte del Acrosport, Giros, equilibrio...

Tema 3.- Voleibol: aspectos técnico táctico y reglamentarios más específicos del deporte.

Tema 4: Actividades rítmicas: Conocimiento básico de las modalidades de aeróbic. Principios, normas y pasos básicos.

Tema 5: El deporte de la orientación.

Tema 6: Deporte alternativos: clasificación, aspectos comunes.

3.2.- CONTENIDOS DE BACHILLERATO Y SU SECUENCIACIÓN.

3.2.1.- Primer Curso de Bachillerato.

Bloque 1. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

1. Beneficios para la salud de la práctica regular de actividad física.
2. Conocimiento y realización de pruebas de condición física como medio de evaluación de la salud y estado inicial de los alumnos/as ejecutantes.
3. Sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física. Elaboración, planificación y ejecución de los mismos.
4. Análisis y utilización de los parámetros fisiológicos y de entrenamiento (frecuencia cardiaca, volumen, intensidad y tiempo) como medio para la elaboración de programas de actividad física y salud.
5. Análisis e influencia de los hábitos sociales positivos y negativos en la salud y calidad de vida.
6. Aprendizaje y ejecución de diferentes técnicas de relajación y actividad física relacionadas con el equilibrio psicofísico.
7. Utilización de las nuevas tecnologías como medio de conocimiento y ampliación de aspectos teórico-prácticos relacionados con la actividad física y salud.

Bloque 2. ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE.

1. El deporte como fenómeno social y cultural.
2. Desarrollo y mejora de los fundamentos técnicos-tácticos y principios estratégicos de un deporte.
3. Realización de juegos y deportes, colectivos o de adversario, con manejo de un implemento.
4. Práctica de actividades y deportes físico-recreativos.
5. Organización y participación en torneos deportivo-recreativos de los diferentes deportes y actividades físico-recreativas practicadas.
6. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio, en las actividades físicas y deportes.
7. Realización de actividades física, utilizando la música como soporte y/o apoyo rítmico.
8. Elaboración y representación de una composición individual o colectiva, valorando su capacidad expresiva y de comunicación.
9. Participación en la organización de actividades en la naturaleza como medio para conocer Extremadura y su riqueza natural.
10. Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte.

TEMPORALIZACIÓN.

Para la consecución de los objetivos se distribuirán los contenidos en tres Unidades Didácticas. Así, en el primer Trimestre del curso se llevará a cabo los contenidos asociados a las capacidades físicas; durante el segundo Trimestre se desarrollaran deportes alternativos de carácter individual y de actividades en la naturaleza; y en cuanto al tercer y último Trimestre deportes alternativos colectivos y actividades de expresión corporal. Todo este planteamiento tiene carácter orientativo, ya que el posterior desarrollo dependerá de la evolución en los aprendizajes de los alumnos.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 1.

Acondicionamiento físico general.

- Resistencia aeróbica y anaeróbica (láctica- aláctica)
- Fuerza – velocidad y fuerza – resistencia.
- Velocidad de reacción y de desplazamiento.
- Flexibilidad: desarrollo por los diferentes métodos.
- Agilidad.
- Conocimientos teóricos.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 2.

Deportes alternativos (jockey y bádminton).

Desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades y destrezas perceptivo-motoras

- Técnica individual.
- Agarre y manejo de la raqueta y el stick.
- Golpeos y remates.
- Táctica colectiva básica.
- Reglamento.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 3.

Voleibol.

Desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades y destrezas técnico-deportivas.

- Técnica básica: manejo y dominio de balón.

- Principales toques, pases, recepciones.
- Desplazamientos.
- Saques, remates y bloqueos.
- Sistemas de juego y colocación de los jugadores en defensa y ataque.

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 4.

Deportes alternativos.

Iniciación y desarrollo de la técnica individual y reglas fundamentales de juego.

- Juego del "Floorball".
- Juego de palas.
- Malabares.
- Indiaca.
- "Frisby".

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 5.

Actividades en el medio natural.

Actividad física y entorno natural. Técnicas elementales de actividades en la naturaleza.

- Iniciación a deportes en la naturaleza.
- Aprovechamiento de materiales de desecho como materiales alternativos en la práctica de actividades físicas.
- Organización y planificación de una acampada. Normas de seguridad y protección.

PROGRAMA TEÓRICO PARA 1º DE BACHILLERATO.

Tema 1.- Nociones básicas de fisiología del ejercicio.

Tema 2.- Principios fundamentales del entrenamiento. Planificación.

Tema 3.- Nutrición y actividad física.

La Educación Física en el Bachillerato debe orientar la incorporación de la educación en valores y el ejercicio de la ciudadanía democrática, haciendo énfasis en el desarrollo personal y social del alumnado.

Debemos buscar la autonomía personal de los alumnos con el fin de que sean capaces de planificar y llevar cabo actividades que le hagan adoptar hábitos de vida saludables. Por otra parte, conseguir un grado de maduración del alumnado aceptando el nivel de ejecución personal y las normas y reglas que rigen los diferentes deportes individuales, colectivos y de implemento, siendo respetuoso con los compañeros, adversarios, árbitros e instalaciones, disfrutando de los eventos deportivos en su tiempo libre y como realizadores de actividades físicas deportivas, recreativas y desarrolladas en el medio natural que nos faciliten la conservación de nuestro entorno.

En definitiva se trata de mejorar la capacidad de nuestros alumnos, mediante la actividad física, para trabajar de forma autónoma y favorecer el desarrollo personal.

4.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA.

El trabajo en clase de Educación Física debe respetar los diferentes tipos de aprendizaje, por lo que deberá individualizarse lo más posible. La actitud del profesor es un elemento motivador importante que favorece la ejecución del ejercicio físico por parte del alumno. El eje principal de nuestra intervención deberá ser la participación activa de nuestro alumnado, adaptándonos a sus individualidades, por lo que se tendrá en cuenta las experiencias previas del alumno, sus conocimientos y su nivel de ejecución motriz.

La mayor implicación del alumnado en todas las actividades propuestas será un apartado metodológico importante a destacar independientemente de sus potencialidades. Por ello se tenderá a premiar el esfuerzo y la mejora de actitudes como la autoexigencia y la capacidad de superación a través de diferentes tipos de refuerzos, en detrimento del rendimiento.

Los ejercicios y actividades propuestas se seleccionarán basándose en la diversidad de situaciones globales y tendrán como finalidad el desarrollo de la motivación por aprender. Buscar la autonomía e iniciativa personal tras los aprendizajes necesarios, permitirán un incremento en las capacidad de realización de actividad física, ya sea en el apartado deportivo, de acondicionamiento físico y salud, como expresivo.

La organización del espacio deberá permitir el mayor aprovechamiento del material disponible, en este sentido la autonomía de los alumnos deberá tener un fuerte punto de apoyo en el conocimiento de las normas y el uso correcto, permitiéndole actuar con seguridad.

La diversidad de situaciones motrices existente en el área de Educación Física permite la posibilidad de utilizar una variedad de métodos de aprendizaje, que permitirán la consecución de los objetivos planteados, adaptándolos a las características específicas del alumnado y de los recursos que disponemos.

Durante el primer trimestre se utilizarán con más asiduidad los métodos de asignación de tareas y mando directo, para el desarrollo de las capacidades físicas

individuales. En el resto de evaluaciones se utilizará los métodos sintético, analítico y mixto.

La técnica metodológica más empleada será la enseñanza mediante la búsqueda, la libre exploración y resolución de problemas. Esto nos lleva a continuas propuestas por parte del profesor y la correspondiente autoevaluación del alumno. Una vez vistos los resultados, no obstante, en algunos aspectos técnicos de las actividades deportivas se deberá emplear la instrucción directa, debido a su mayor eficacia en algunos de estos contenidos.

El juego por su componente lúdico y motivante hacia la práctica de la actividad física será uno de los elementos metodológicos más importantes. El juego así se convierte tanto en un medio como en un fin.

En algunas sesiones, especialmente durante la primera evaluación, desarrollaremos contenidos prácticos en la Ciudad Deportiva de Cáceres y en el Parque del Rodeo, dirigidas por el profesor de la asignatura, con el objetivo de aprovechar el entorno del centro para la realización de actividades físico-deportivas y el conocimiento por parte de los alumnos de una pista reglamentaria de atletismo mediante la práctica de las distintas pruebas y concursos atléticos, trabajo de métodos para el incremento de la resistencia y la realización del test de Cooper. Para éstas prácticas solicitaremos autorización por escrito de los padres o tutores de los alumnos de 1º y 2º de ESO.

En Educación Secundaria Obligatoria se establecerán actividades para favorecer la comprensión lectora, la expresión oral y escrita. Además del estudio de los correspondientes temas teóricos elaborados por el departamento se asignarán la lectura y posterior exposición de artículos publicados en revistas relacionadas con la actividad física y en la prensa, tanto de carácter deportivo como las secciones correspondientes de la prensa general. Relacionándolas con las actividades y temas que se están desarrollando en los distintos contenidos. Para el alumnado de ESO se implantará la lectura de ediciones infantiles sobre el mundo olímpico.

Para el alumnado de Bachillerato se fomentará la capacidad de autoaprendizaje y trabajo en equipo mediante el desarrollo de pequeñas investigaciones relacionadas con los hábitos de higiene en la práctica de la actividad física y de nutrición, con la posible participación en la Reunión Científica anual para alumnos/as de Enseñanza Secundaria, el Departamento de Educación Física igualmente asignará lecturas y posteriores exposiciones de artículos y publicaciones relacionados con los contenidos correspondientes.

4.1.- LAS TICs COMO RECURSO DIDÁCTICO.

La utilización de las nuevas tecnologías implicando a nuestro área en las nuevas vías de la información será tenido en cuenta en el desarrollo de nuestro programa.

En lo relacionado con la utilización de los recursos didácticos incorporamos las TICs a nuestro alcance con las nuevas dotaciones disponibles en el centro, de esta forma podremos recurrir a numerosas páginas web específicas de Educación Física, de las que disponemos de un amplio listado, con el objeto de poder visitarlas y en su caso trabajar interactivamente con los alumnos en aquellas que nos resulten de mayor interés, sobre todo en lo que se refiere a contenidos teóricos de la asignatura, así como la visualización de videos sobre técnicas individuales de algunos deportes. El departamento de Educación Física propondrá la adquisición en este curso del atlas de anatomía Sobotta, provisto de soportes en cd-r para el uso y consulta en la realización de diversos trabajos.

También destacamos la utilización de programas concretos por parte del profesorado para la organización de competiciones deportivas en el centro y la elaboración de estadísticas y presentaciones de diversos contenidos.

4.2.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

El IES. "Norba Caesarina" está ubicado, dentro de un entorno urbano, cuya situación nos parece privilegiada, ya que delimita con el parque del Rodeo y tiene fácil acceso a las instalaciones de la Ciudad Deportiva de Cáceres. Esto nos permite la utilización de unos recursos muy valiosos para favorecer la practica de actividades físico deportivas.

El centro cuenta con 1 pabellón polideportivo, y dos pistas polideportivas, así como diverso material, reflejado en correspondiente inventario del departamento. No obstante, seguimos reivindicando mejoras referidas al estado de las instalaciones, especialmente las que afectan a los servicios del alumnado.

Coincidiendo con el comienzo del presente curso escolar, se realizará una exhaustiva revisión de los recursos existentes, procediendo a la adquisición de lo necesario según permita el presupuesto adjudicado al departamento.

No hemos considerado necesario la implantación de un libro de texto concreto, ya que los contenidos teóricos serán impartidos a través de la elaboración de apuntes por parte de los profesores del departamento.

5. EVALUACIÓN.

Según el Decreto 83 / 2007, de 24 de abril, por el que se establece el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Extremadura, en el desarrollo de esta normativa, en lo que se refiere a los criterios de evaluación, se introducen este curso 2011 -2012, los correspondientes a los cursos de 1º, 2º 3º y 4º de ESO.

También se incluyen los criterios de evaluación correspondientes a 1º curso de Bachillerato contenidos en el Decreto 115/2008, de 6 de junio, por el que se establece el currículo del Bachillerato en Extremadura.

5.1.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

5.1.1.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA EN RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

PRIMER CURSO de ESO.

1. Participar en actividades, juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento general realizados en clase.

Se comprobará que el alumnado, una vez realizados en clase juegos y ejercicios diversos para calentar, propuestos por el profesor, se capaz de utilizarlos de manera autónoma previa a toda actividad física.

2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y la vida cotidiana.

Se pretende analizar si el alumnado, durante la práctica de actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos de higiene deportiva. El alumnado, igualmente, deberá reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en las acciones de la vida cotidiana.

3. Incrementar las capacidades físicas relacionadas con la salud trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial.

Con este criterio se pretende que el alumnado se muestre autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de

resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad, y no sólo e resultado obtenido

4. Practicar los ejercicios y técnicas básicas de relajación propuestas tras la actividad física.

Se pretende que el alumnado se conciencie de la importancia de la realización de ejercicios de relajación como medio beneficioso para la recuperación del ritmo cardíaco tras la práctica de ejercicio físico.

5. Mejorar, en el ámbito del desarrollo motor, el grado de eficiencia en las capacidades coordinativas y en la adquisición de nuevas habilidades específicas, poniendo atención a los elementos de percepción y ejecución.

Partiendo de una evaluación inicial, tienen que constatarse las mejoras de alumno/a en los mecanismos de percepción y ejecución, tanto en lo referente al desarrollo de las capacidades coordinativas , como en la incorporación de habilidades específicas.

6. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.

Mediante este criterio se evaluará la progresión de las capacidades coordinativas en las habilidades específicas de un deporte individual. Además se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, y si es capaz de resolver con eficacia los problemas motores planteados.

7. 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.

El alumnado deberá demostrar que en situaciones de ataque intenta conservar el balón, avanzar, y conseguir la marca, seleccionando las acciones técnicas adecuadas; y en situaciones de defensa intenta recuperar la pelota, frenar el avance y evitar que los oponentes consigan la marca. El criterio valora fundamentalmente la utilización eficiente del mecanismo de decisión asociado a la realización de juegos y actividades de táctica individual y colectiva.

8. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas de expresión corporal y comunicarlo al resto del grupo.

Se pretende evaluar la capacidad de elaborar colectivamente un mensaje y comunicarlo, escogiendo alguna de las técnicas de expresión corporal

trabajadas. Se analizará la capacidad creativa y el trabajo en equipo, así como la adecuación y la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida.

9. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.

El alumnado deberá identificar el significado de las señales necesarias para completar un recorrido y, a partir de su lectura, seguir las para realizarlo en el orden establecido y lo más rápido posible. También se valorará en este criterio la capacidad de desenvolverse respetuosamente y con seguridad en el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.

SEGUNDO CURSO de ESO.

1. Incrementar la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia general y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.

Se pretende comprobar que el alumnado es autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de resistencia, fuerza resistencia general y flexibilidad mediante la participación activa en las sesiones. Se deberá tener en cuenta la mejora respecto a su propio nivel inicial, y no respecto al resultado obtenido.

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

Se evaluará si el alumno calcula su zona de trabajo óptima con relación a su frecuencia cardiaca máxima teórica. Posteriormente se analizará si diferentes actividades físicas se encuentran dentro del intervalo de lo que se considera una actividad aeróbica.

3. Utilizar las técnicas respiratorias como método de relajación para la reducción de desequilibrios y disminución de tensiones producida por la práctica de actividad física.

Se pretende que el alumnado sea capaz de aplicar autónomamente tipos de respiración practicados, relacionándolos con la fase de vuelta a la calma tras la realización de ejercicio físico.

4. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.

Este criterio servirá para comprobar si el alumnado aplica la fuerza de forma proporcionada atendiendo a la variabilidad de la situación y aplicando de forma correcta las técnicas enseñadas. También se valorará la capacidad de mostrarse respetuoso con el oponente, realizando la actividad de lucha dentro de las normas establecidas.

5. 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 y de adversario/lucha.

El alumnado participará en situaciones competitivas del deporte colectivo y/o de adversario escogido. Se valorará su capacidad de implicarse y esforzarse en cumplir las que le asigna su propio equipo. También se valorará el respeto a las normas, al árbitro, a los propios compañeros y a los oponentes, así como la aceptación del resultado. Cuando participe como espectador valorará el respeto hacia la competición, jugadores, árbitro y sus decisiones.

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

El alumnado deberá, escoger un ritmo o a propuesta del profesor seleccionar una secuencia de movimientos para desarrollarlos armónicamente en grupo. Se valorará la adecuación de la secuencia al ritmo, así como la capacidad creativa y la desinhibición personal en la preparación colectiva y ejecución de la actividad.

7. Realizar un recorrido en el medio natural o urbano cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.

El alumnado será capaz de poner en práctica los conocimientos adquiridos necesarios antes y durante la realización de un recorrido, atendiendo a las normas básicas de seguridad y respetando el entorno.

TERCER CURSO de ESO.

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

Se pretende saber si el alumno conoce los aparatos y sistemas sobre los que incide la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que ésta produce. Se hará hincapié en aquellos aparatos y sistemas más directamente relacionados con la salud, como el aparato cardiovascular y el aparato locomotor.

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

El alumno conocerá un abanico de actividades y ejercicios que deberá combinar para, a partir de los métodos de entrenamiento establecidos por el profesorado, incrementar el nivel de las capacidades físicas citadas. Por tanto, deberá desarrollar un trabajo regular, autónomo y responsable encaminado a la mejora de dichas capacidades, de acuerdo a sus posibilidades y basado en el esfuerzo diario.

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

Este criterio evalúa las ejecuciones correctas de ejercicios y actividades de fuerza muscular y de flexibilidad que, realizadas incorrectamente, pueden resultar potencialmente peligrosos para la salud del alumnado, tanto en actividades deportivas como en la vida cotidiana.

4. Practicar de forma responsable las técnicas y métodos de relajación propuestos para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.

Con este criterio de evaluación se pretende que el alumno sea capaz de aplicar autónomamente las técnicas y los métodos de relajación aprendidos, demostrando una actitud de responsabilidad en su práctica, respetando el ritmo de aprendizaje del resto de sus compañeros.

5. Resolver situaciones de juego reducido de un deporte colectivo, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

Se deberá valorar prioritariamente la toma de decisiones necesaria para la resolución de de situaciones de juego reducido más que la ejecución técnica de las habilidades que se desarrollan del deporte escogido, fomentando la participación del alumnado.

6. Participar de forma activa en la realización de actividades físico-recreativas y en los juegos y deportes populares tradicionales propuestos.

Se valorará prioritariamente el desarrollo de las actividades físico-recreativas, mostrando actitudes de esfuerzo, colaboración e interés y no el perfeccionamiento técnico, tanto en las actividades como en los juegos y deportes populares/tradicionales propuestos, con especial incidencia en los propios de la Comunidad Autónoma de Extremadura.

7. Realizar bailes y danzas por parejas o en grupo mostrando respeto y desinhibición.

El alumnado deberá interactuar directamente con sus compañeros y compañeras, durante la realización de los diferentes bailes desarrollados, respetándose y adaptándose a su pareja o grupo de práctica.

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

El alumnado deberá completar una actividad en la que se orientará con la ayuda de un mapa y otros elementos de orientación, atendiendo a las medidas de seguridad oportunas.

CUARTO CURSO de ESO.

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.

Se trata de comprobar si el alumnado ha adquirido un relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces. Se observará también que sean adecuados a la actividad física que se realizará.

2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad, de velocidad y de fuerza resistencia suponen para la mejora de la forma física.

Se pretende que el alumnado conozca los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada capacidad física relacionada con la forma física. También deberá conocer los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida.

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

A partir de la práctica y desarrollo de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas, el alumnado elaborará un plan de trabajo de una de esas capacidades, con el objetivo de mejorar su nivel inicial.

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

El alumnado calculará el aporte calórico de la ingesta y el consumo, reflexionando posteriormente sobre la importancia de mantener un equilibrio diario entre ambos aspectos. Así mismo, deberá ser consciente de los riesgos para la salud y las enfermedades que se derivan de los desequilibrios que se puedan producir entre la ingesta y el gasto calórico.

5. 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.

El alumnado demostrará tener un conocimiento teórico-práctico básico de las actuaciones que deben llevarse a cabo ante lesiones que puedan producirse en el entorno habitual y, concretamente, en la práctica de actividad física. Se incidirá muy especialmente en los aspectos preventivos y en aquellos que evitan la progresión de la lesión.

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.

El alumnado colaborará en la organización de situaciones deportivas competitivas de los diferentes deportes realizados a lo largo de la etapa, además de participar activamente en las mismas. En estos encuentros, autogestionados por el propio alumnado, se valorará la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por los adversarios.

7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación de coreografías colectivas y realización de actividades de improvisación de carácter individual o colectiva.

El alumnado deberá participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías colectivas sencillas con soporte musical, así como su participación creativa en ejercicios de improvisación tanto individuales como en grupo.

8. Utilizar las técnicas y métodos de relajación practicados durante toda la etapa como medio para la reducción de desequilibrios y disminución de tensiones producidas en la vida cotidiana.

Se pretende que el alumnado sea capaz de aplicar autónomamente tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación aprendidos a lo largo de la etapa. Se tendrán en cuenta indicadores tales como la localización y control de la respiración, la concentración, la disociación de sensaciones de tensión-relajación o frío-calor y las sensaciones corporales después de su uso.

5.1.2.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA BACHILLERATO.

1. Utilizar las pruebas de valoración de la condición física, realizadas de manera autónoma, como medio de control de la salud y el estado de forma.

Mediante este criterio se pretende comprobar que el alumnado sea capaz de evaluar su estado inicial de condición física, fundamentalmente en aquellas capacidades físicas directamente relacionadas con la salud, así como planificar un control de su propio programa de actividad física y salud.

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

Con este criterio se valorará la capacidad del alumnado de planificar un programa de actividad física utilizando los componentes del entrenamiento (carga, volumen e intensidad), ejecutando dicho programa de manera activa durante las sesiones de Educación Física para la puesta en marcha del mismo.

3. Organizar y practicar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y sus inmediaciones.

Se pretende con este criterio que el alumnado tome conciencia de las diversas posibilidades que el centro y su entorno cercano ofrece para la práctica y organización de actividades físicas con especial atención a la responsable utilización del espacio, material y normas establecidas.

4. Demostrar dominio técnico-táctico y estratégico en situaciones reales de práctica en el deporte individual, colectivo o de adversario seleccionado.

El alumnado deberá demostrar una capacidad adecuada en la resolución de situaciones motrices planteadas en la práctica del deporte seleccionado, utilizando aspectos técnicos-tácticos y estratégicos.

5. Elaborar composiciones corporales, teniendo en cuenta los elementos técnicos de las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperando con los compañeros.

Con este criterio se pretende comprobar que el alumnado participa activamente en el diseño y ejecución de composiciones corporales individuales y colectivas, valorando la originalidad, expresividad y/o capacidad de seguir el ritmo de la música y respetando las diferencias individuales.

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

Se trata de participar u organizar una actividad en el medio natural, preferentemente dentro de la comunidad extremeña, para favorecer el conocimiento de la misma, respetando el medio ambiente, fomentando su

conservación y valorando todos los aspectos necesarios para su realización.

5.2.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

Se realizarán en la línea marcada por el actual sistema, siendo ésta formativa y continúa, analizando el progreso de los alumnos y evaluando todos los elementos que forman el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La asistencia a clase de manera regular se considerará indispensable para aprobar la asignatura, salvo causa debidamente justificada, ya que la mayoría de las sesiones son de contenido práctico, teniendo una valoración muy importante del trabajo y la actitud desarrollada en las mismas.

La valoración de estos dos aspectos son los que nos darán la nota de la evaluación:

- Aspecto Objetivo:
 - Su aptitud física, atendiendo a sus posibilidades y su progreso individual.
 - Técnica de ejecución de los distintos ejercicios relacionados con las habilidades específicas que se imparta en esa evaluación.
 - Conocimientos teóricos sobre los temas y actividades tratados.

- Aspecto Subjetivo:
 - Seguimiento diario del trabajo en clase de los alumnos.
 - Actitud demostrada ante la asignatura.
 - Aprovechamiento de las condiciones de cada alumno.

La calificación resultará de la suma de los contenidos teóricos, actitud y asistencia a clase y los resultados de las pruebas de aptitud física y habilidades motrices en proporciones equivalentes. Será indispensable alcanzar un nivel 5 en los contenidos teóricos para hacer la media general de la evaluación. En caso contrario se podrán recuperar esos contenidos teóricos en la siguiente evaluación.

→ **1º y 2º E.S.O**

Con relación a los **Criterios de calificación** utilizados para evaluar a los alumnos de la **1º E.S.O y 2º E.S.O** (Educación Secundaria Obligatoria), tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

Aspectos **Conceptuales (30%)** → se valoran los exámenes teóricos (escritos u orales), trabajos escritos, webquest, ejercicios-cuestionarios de las fichas-apuntes.

Aspectos **Procedimentales (40%)** → se valora el trabajo práctico diario (capacidad de participación, superación y de colaboración), la asimilación de las habilidades técnico-deportivo-motrices (exámenes prácticos) y el grado de mejora en el desarrollo de las capacidades físicas (pruebas o test de Condición Física – C.F).

Aspectos **Actitudinales (30%)** → Se valora la colaboración, participación, solidaridad, tolerancia, indumentaria adecuada, asistencia a clase, puntualidad, interés del alumno hacia el área-materia, respeto hacia; compañeros, profesor, material e instalaciones, y el nivel de motivación y participación activa en las sesiones.

Los **Criterios de calificación** aparecen resumidos en el siguiente cuadro:

CONTENIDOS →	TEORÍA (30 %)	PRÁCTICA (40 %)	ACTITUD (30 %)
CURSOS	Mínimo exigible	Mínimo exigible	Mínimo exigible
1º y 2º E.S.O	5 puntos sobre 10	5 puntos sobre 10	5 puntos sobre 10

> La calificación final en **cada evaluación** se obtendrá calculando la media *ponderada* de los **3** apartados siempre y cuando se superen los mínimos establecidos en cada caso.

Para poder **superar la materia en cada evaluación** la media *ponderada* de los **3** apartados debe ser igual o superior a **5 puntos**.

> La calificación final en **Junio** (calificación final de curso) se obtendrá calculando la media *aritmética* de las **3** evaluaciones.

Para poder **superar la materia en Junio** la media *aritmética* de las **3** evaluaciones debe ser igual o superior a **5 puntos**.

> La no presentación a exámenes (tanto teóricos como prácticos), la no realización de trabajos, fichas u otras actividades por escrito, así como la no realización de las sesiones prácticas de manera **injustificada**, dará lugar a una **evaluación negativa** del alumno.

→ **1º y 2º E.S.O**

Actividades de recuperación, refuerzo y ampliación

- > Los alumnos con **alguna evaluación suspensa** (1, 2, ó 3 evaluación/es), realizarán una prueba (teórico, práctica) durante el desarrollo de la siguiente evaluación para poder recuperar la/s evaluación/es suspensa/s.
- > Los alumnos con **calificación negativa en Junio**, realizarán una *prueba extraordinaria final* (teórico, práctica / con el contenido de las 3 evaluaciones) tras el periodo lectivo para poder superar el área/materia de Educación Física en Junio ó Septiembre en el caso de que hubiera esta última posibilidad.
- > Para los alumnos con el área/materia de **Educación Física pendiente de cursos anteriores**, se propondrá un Programa de recuperación y refuerzo en el que se valorarán los contenidos imprescindibles del curso/s no superado/s. Estos alumnos realizarán unas pruebas elaboradas por el Departamento de E.F sobre los contenidos imprescindibles (teórico-prácticos). Ambas pruebas se realizarán en las fechas elegidas por el Departamento de E.F para tal efecto.
- > Las actividades de **refuerzo**, estarán dirigidas para aquellos alumnos con desfase conceptual y/o motor. Si se presentan dificultades en la realización de determinadas tareas, plantearemos actividades de refuerzo que permitan subsanarlas.
- > En cuanto a las actividades de **ampliación**, estarán dirigidas para aquellos alumnos más aventajados que les sirvan de profundización en los contenidos trabajados.

Otros criterios

- > **Asistencia y puntualidad:** La asistencia a clase es obligatoria. Los alumnos perderán el derecho a la evaluación continua al superar el **20 %** de la asistencia a clase sin justificar → **1 Falta:** no asistir a clase o asistir a clase sin el material necesario
½ Falta: retrasos, puntualidad.

Exenciones

Desaparece la figura del alumno exento total del área-materia de E.F. Los alumnos/as pueden tener diferentes tipos de exenciones de la parte práctica del área-materia.

Exentos totales de la parte práctica: *ningún alumno está totalmente exento de realizar actividad físico-deportiva; únicamente aquellos casos excepcionales en los que el médico considere que no debe realizar ningún tipo de actividad. En estos casos, se deberá presentar un certificado médico oficial a la dirección del centro, donde se indique que la exención es completa y que no puede realizar ningún tipo de actividad físico-*

deportiva. Se valorará la asistencia a clase y actitud (20%), pruebas teóricas (30%) así como trabajos, presentaciones y cuaderno de clase (50%).

Exento parcial de parte práctica: *presentación del certificado médico oficial donde se indique la exención parcial y los ejercicios que no debe realizar, realizando aquellos que no cubra la exención. Según el volumen de ejercicios de los que quede exento, se evaluará como en los exentos totales o bien, se evaluará también de la parte práctica, como el resto de alumnos, aunque modificando algunas pruebas.*

Exento parcial por lesión, enfermedad u otro tipo de falta justificada: *deberá presentar un certificado médico oficial en caso de enfermedad o lesión indicando el tiempo en el que no debe realizar ejercicio físico. Si es otro tipo de falta de asistencia, un justificante firmado por padres o tutores. Si el alumno no asiste a más de un 20% de sesiones de una unidad didáctica deberá realizar un trabajo relacionado con dicha unidad.*

5.3.- NIVELES MÍNIMOS

Estos niveles mínimos se han establecido de acuerdo con el mencionado Decreto 83/2007, de 24 de abril, que establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en Extremadura y regula la ordenación de dicha etapa, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 6 de la Ley orgánica 2 / 2006, de 3 de mayo, de Educación y en el Real Decreto 1631 / 2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. Y con lo correspondiente al Decreto 115/2008, de 6 de junio, por el que se establece el currículo de Bachillerato en Extremadura.

5.3.1.- NIVELES MÍNIMOS IMPRESCINDIBLES PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA EN RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

Los diferentes exámenes y pruebas estarán basados en los contenidos mínimos, establecidos en la programación del departamento, orientados a alcanzar las competencias básicas.

Los acuerdos sobre estos contenidos se tomaron en la reunión de departamento celebrada el día 28 de septiembre de 2010 y esta recogida en la correspondiente acta de reunión de departamento.

1º de ESO.*Primera evaluación.*

- El calentamiento: Concepto y fases. Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento general.
- Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Atención a la higiene deportiva (vestimenta e higiene corporal), antes durante y después de la práctica de la actividad física.
- La postura corporal en las actividades cotidianas.

Segunda evaluación.

- Ejecución de habilidades motrices básicas y su aplicación al contexto deportivo.
- Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de un deporte colectivo.
- Sistema cardiovascular, frecuencia cardiaca y toma de pulsaciones.

Tercera evaluación.

- Realización de juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas para el aprendizaje de los aspectos comunes del deporte colectivo practicado .
- Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.

2º de ESO.*Primera evaluación.*

- Calentamiento general. Recopilación y práctica de ejercicios de aplicación al trabajo cotidiano con calentamientos generales.
- Capacidades físicas básicas. Conceptos. Acondicionamiento físico general. Resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.
- Sistema cardiovascular, frecuencia cardiaca y toma de pulsaciones.
- Valoración de la hidratación como factor decisivo en la práctica de actividad física.

Segunda evaluación.

- Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos.

- Realización de tareas que incidan en el aprendizaje de los fundamentos básicos y aspectos reglamentarios del deporte practicado.
- Elaboración de estrategias de decisión y ejecución de respuestas motrices en adaptación a diferentes situaciones.

Tercera evaluación.

- Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos.
- Realización de tareas que incidan en el aprendizaje de los fundamentos básicos y aspectos reglamentarios del deporte practicado.

3° de ESO.

Primera evaluación.

- El calentamiento específico. Efectos. Pautas para su elaboración.
- Las Capacidades Físicas Básicas y complementarias. Tipos.
- Acondicionamiento físico general.

Segunda evaluación.

- Ejecución de habilidades gimnásticas básicas instrumentales.
- Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.
- Adquisición y utilización de técnicas básicas para la adaptación al medio: orientación y senderismo. Utilización adecuada de los recursos naturales.

Tercera evaluación.

- Participación activa en las diferentes actividades, juegos y deportes planteados.
- Realización de juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios se un deporte colectivo, diferente al realizado en el curso anterior.
- Practica de actividades individuales y colectivas de ocio y recreación

4° de ESO.

Primera evaluación.

- Puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento para el acondicionamiento de las capacidades físicas.
- Elaboración de un plan de trabajo para el desarrollo de la condición física general.
- Acondicionamiento físico. Principios del entrenamiento deportivo.

Segunda evaluación.

- Ejecución, con mejoras en su nivel, las habilidades básicas perfeccionadas y habilidades específicas mínimas en cada modalidad.
- Exploración y utilización de los elementos de la expresión corporal en el espacio y tiempo personales y de relación.

- Puesta en práctica de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.

Tercera evaluación.

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del deporte practicado.
- Realización de juegos y actividades encaminadas al aprendizaje de los fundamentos básicos y reglamentarios de un deporte físico-recreativo.
- Práctica de juegos y deportes populares y tradicionales, con especial incidencia en los de la Comunidad Autónoma de Extremadura.

5.3.2.- NIVELES MÍNIMOS PARA BACHILLERATO.

1º BACHILLERATO

Los criterios de evaluación que se consideran mínimos para alcanzar una calificación positiva serán:

- Conocer las principales pruebas de evaluación de la capacidad motriz, siendo capaces de diseñar y realizar un programa de acondicionamiento físico sencillo a medio y largo plazo atendiendo a la dinámica adecuada de las cargas, utilizando como valores de referencia los pertenecientes a personas de su edad.
- Ser capaz de elaborar una dieta equilibrada, utilizando las tablas de composición de los alimentos y del gasto energético, adecuada a las características y a la actividad física que se desarrollen.
- Comprobar un cierto grado de perfeccionamiento en las habilidades específicas de las actividades deportivas seleccionadas.
- Participar en la organización de actividades físico-recreativas que se propongan utilizando el entorno, observando una mínima autonomía a la hora de practicarlas.
- Elaborar composiciones motrices sencillas utilizando manifestaciones expresivas con la intención de comunicar ideas.
- Puesta en marcha de los mecanismos de respuesta inmediata frente a problemas derivados de la práctica deportiva y situaciones de emergencia.

5.4.- INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

- Registros de asistencia.

- Registros de observación.
- Pruebas escritas.
- Tareas y trabajos realizados.
- Pruebas objetivas.
- Cuaderno de trabajo.

5.5.- CRITERIOS DE PROMOCIÓN Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN.

→ 3º - 4º E.S.O y Bachillerato

Debido al carácter formativo de la evaluación continua, las actividades de recuperación estarán en vinculación directa con el trabajo y la actitud desarrollada. Para aquellos alumnos que durante el curso necesiten recuperar, se plantearán actividades complementarias y las medidas de refuerzo necesarias para la consecución de la calificación global al término del curso.

En 1º de Bachillerato existe la evaluación extraordinaria de septiembre a la que deberán presentarse los alumnos que no han superado la evaluación continua durante el curso.

ALUMNOS CON LA ASIGNATURA EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE.

Debido al carácter formativo de la evaluación continua, las actividades de recuperación estarán en vinculación directa con el trabajo y la actitud desarrollada en su actual curso, consignándose la calificación final en las correspondientes juntas de evaluación de alumnos con asignaturas pendientes que se celebrarán en el mes de junio ante de la evaluación final ordinaria

Dado la continuidad de los distintos bloques de contenidos durante los dos ciclos de ESO, para aquellos alumnos con la asignatura pendiente del curso anterior, se plantearán actividades complementarias y el seguimiento individual necesario para la consecución de la calificación global al término del curso, teniendo en cuenta las particularidades propias a la hora de evaluar esta asignatura.

Para la consecución de los objetivos propuestos seguiremos trabajando, e incrementando en su nivel de desarrollo los bloques de contenidos desarrollados en la programación del departamento para los diferentes cursos. Estos bloques de

contenidos se temporalizan en sus correspondientes unidades didácticas. Así como el programa teórico previsto.

Los criterios de evaluación y las competencias básicas, también están establecidas en esta programación anual para los diferentes niveles.

La evaluación será de carácter formativa y continua, analizando el progreso del alumno y teniendo en cuenta todos los elementos que forman parte de proceso enseñanza-aprendizaje.

Los instrumentos de evaluación que se utilizarán serán: registros de observación, pruebas escritas, pruebas físicas y de habilidad objetivas y trabajos que se les soliciten.

Las fechas de las diferentes pruebas prácticas y de entrega de los trabajos serán determinadas por el profesor correspondiente en su actual curso.

Exenciones.

Las exenciones de la asignatura Educación Física se registrarán por lo establecido legalmente, quedando exentos de la parte práctica de la asignatura acreditando el correspondiente certificado o informe médico.

La evaluación de estos alumnos/as debe establecer criterios graduados que valoren el nivel del alumno y su grado de evolución en el aprendizaje y en su caso proponer otros que permitan a los alumnos con más dificultades completar su evaluación con diferentes tipos de tareas con distintos niveles de dificultad. No estableciendo criterios normativos cerrados de evaluación.

5.5.1.- EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA EN ESO.

Los exámenes de esta evaluación estarán basados en los contenidos mínimos, establecidos en la programación del departamento, orientados a alcanzar las competencias básicas. los acuerdos sobre estos contenidos de esta prueba extraordinaria se tomaron en la reunión de departamento de septiembre de 2011.

Los exámenes de esta evaluación estarán basados en los contenidos mínimos, establecidos en la programación del departamento, orientados a alcanzar las competencias básicas.

- los acuerdos sobre los contenidos de esta prueba extraordinaria se tomaron en la reunión de departamento de septiembre de 2011.
- Los exámenes serán de carácter teórico-práctico, con la siguiente distribución de contenidos:

Estructura tipo de pruebas de evaluación final extraordinaria para ESO.

1º de ESO.

Prácticos.

- Constatar mejoras, a nivel individual, en algunas de las capacidades físicas valoradas en los tests de aptitud física realizados en la primera evaluación.
- Ejecutar habilidades motrices básicas de gimnasia.
- Completar un circuito de habilidades deportivas básicas de baloncesto.

Teóricos.

- Definir los hábitos fundamentales de higiene en la práctica de la actividad física.
- C.F.B (Capacidades Físicas Básicas).
- Describir las principales pautas para una correcta actitud corporal.

2º de ESO.

Prácticos.

- Constatar mejoras, a nivel individual, en algunas de las capacidades físicas valoradas en los tests de aptitud física realizados en la primera evaluación.
- Realizar habilidades deportivas básicas de Floorball y Bádminton.
- Ejecutar una secuencia de dos o más elementos básicos de Acrosport.

Teóricos.

- Definir los conceptos elementales sobre el calentamiento y las capacidades físicas básicas.
- Describir la importancia de la hidratación en la práctica físico-deportiva.
- Explicar los fundamentos básicos relacionados con un deporte colectivo Floorball y un deporte de adversario-raqueta (Bádminton).

3° de ESO.

Prácticos.

- Constatar mejoras, a nivel individual, en algunas de las capacidades físicas valoradas en los tests de aptitud física realizados en la primera evaluación.
- Ejecutar habilidades motrices básicas de gimnasia.
- Saber utilizar los elementos básicos para la expresión corporal.

Teóricos.

- Definir los conceptos elementales relacionados con las cualidades físicas básicas y complementarias.
- Describir los fundamentos básicos y reglamentarios de gimnasia deportiva.
- Explicar las técnicas básicas de actividades en el medio natural. Orientación y senderismo

4° de ESO.

Prácticos.

- Constatar mejoras, a nivel individual, en algunas de las capacidades físicas valoradas en los tests de aptitud física realizados en la primera evaluación.
- Ejecutar habilidades básicas de atletismo.
- Realizar habilidades básicas de deportes colectivos-alternativos .

Teóricos.

- Definir conceptos fundamentales del acondicionamiento físico general.
- Responder a cuestiones sobre los fundamentos básicos y reglamentarios de atletismo.
- Describir los elementos esenciales relacionados con la relajación.

5.5.2.- MODELOS DE INFORMES DE EVALUACIÓN NEGATIVA EN ESO.

Informe de evaluación negativa para 1º de ESO.

El alumno/a.....de 1º de ESO.

No ha superado los siguientes aspectos relacionados con las competencias básicas.

MÍNIMOS EXIGIBLES 1º ESO

- Realización y exposición de calentamientos generales de forma correcta.
- Participar de acuerdo con los parámetros de la asignatura: vestimenta, calzado, medidas higiénicas, puntualidad, asistencia.
- Participación activa en todas las actividades prácticas demostrando esfuerzo e interés.
- Adquisición de los contenidos teórico prácticos más básicos de todas las unidades didácticas.
- Conocimiento básico de la anatomía músculo
- Demostración de una actitud de respeto, tolerancia y deportividad hacia la materia, el profesor, los compañeros y el material respetando las normas establecidas.
- Entrega de los trabajos teóricos prácticos exigidos por el profesor.
- Práctica, conocimiento y dominio básico de las reglas y técnicas elementales de los deportes colectivos impartidos
- Creación y representación de una dramatización grupal.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN 1º ESO:

- Participar, de acuerdo con los parámetros propios de la asignatura: vestimenta, calzado, medidas higiénicas, asistencia, puntualidad, necesarios para el buen funcionamiento de la clase.
- Ser capaz de aprender y exponer una serie de ejercicios de calentamientos de carácter general
- Conocer los contenidos teóricos prácticos básicos de cada una de las Unidades Didácticas impartidas.
- Mejorar, en el ámbito del desarrollo motor, el grado de eficiencia en las habilidades básicas y el de adquisición de nuevas habilidades específicas, poniendo atención a los elementos de percepción y ejecución.
- Progresar, desde una evaluación inicial, en los mecanismos de percepción y ejecución, tanto en lo referente al desarrollo de las capacidades coordinativas, como en la incorporación de habilidades específicas.
- Participación regular y activa en la realización de actividades físico -deportivas propuestas, respetando las normas establecidas y responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.
- Practicar juegos y deportes en situaciones reales, aplicando las reglas y la técnica, elaborando estrategias de ataque y defensa
- Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad, tanto en el rol de participante como en el de espectador y una actitud respetuosa hacia los demás.
- Utilizar el cuerpo de manera eficiente como herramienta de comunicación y expresión siendo capaz de expresar estados de ánimo, ideas, sentimientos.

Medidas complementarias de recuperación propuestas.

- Entrenar las cualidades físicas básicas para mejorar la condición física.

- Trabajar las habilidades motrices específicas de los deportes y actividades físicas realizadas.
- Estudiar la parte teórica de la asignatura.
- Entregar los trabajos teóricos exigidos por el profesor.

El Profesor de Educación Física.

Informe de evaluación negativa para 2º de ESO

El alumno/a.....de 2º de ESO.

No ha superado los siguientes aspectos relacionados con las competencias básicas.

MÍNIMOS EXIGIBLES 2º ESO

- Realización y exposición de calentamientos generales de forma correcta.
- Participar de acuerdo con los parámetros de la asignatura: vestimenta, calzado, medidas higiénicas, puntualidad, asistencia.
- Participación activa en todas las actividades prácticas demostrando esfuerzo e interés.
- Adquisición de los contenidos teórico prácticos más básicos de todas las unidades didácticas.
- Conocimiento básico de la anatomía músculo
- Demostración de una actitud de respeto, tolerancia y deportividad hacia la materia, el profesor, los compañeros y el material respetando las normas establecidas.
- Entrega de los trabajos teóricos prácticos exigidos por el profesor.
- Práctica, conocimiento y dominio básico de las reglas y técnicas elementales de los deportes colectivos impartidos

CRITERIOS DE EVALUACIÓN 2º ESO:

- Participar, de acuerdo con los parámetros propios de la asignatura: vestimenta, calzado, medidas higiénicas, asistencia, puntualidad, necesarios para el buen funcionamiento de la clase.
- Ser capaz de aprender y exponer una serie de ejercicios de calentamientos de carácter general
- Conocer los contenidos teóricos prácticos básicos de cada una de las Unidades Didácticas impartidas.
- Mejorar, en el ámbito del desarrollo motor, el grado de eficiencia en las habilidades básicas y el de adquisición de nuevas habilidades específicas, poniendo atención a los elementos de percepción y ejecución.
- Progresar, desde una evaluación inicial, en los mecanismos de percepción y ejecución, tanto en lo referente al desarrollo de las capacidades coordinativas, como en la incorporación de habilidades específicas.
- Participación regular y activa en la realización de actividades físico -deportivas propuestas, respetando las normas establecidas y responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.
- Practicar juegos y deportes en situaciones reales, aplicando las reglas y la técnica, elaborando estrategias de ataque y defensa
- Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad, tanto en el rol de participante como en el de espectador y una actitud respetuosa hacia los demás.
- Utilizar el cuerpo de manera eficiente como herramienta de comunicación y expresión siendo capaz de expresar estados de ánimo, ideas, sentimientos.

Medidas complementarias de recuperación propuestas.

- Entrenar las cualidades físicas básicas para mejorar la condición física.
- Trabajar las habilidades motrices específicas de los deportes y actividades físicas realizadas.
- Estudiar la parte teórica de la asignatura.
- Entregar los trabajos teóricos exigidos por el profesor.

El Profesor de Educación Física.

Informe de evaluación negativa para 3º de ESO

El alumno/a.....de **3º de ESO**.

No ha superado los siguientes aspectos relacionados con las competencias básicas.

- Conoce los aparatos y sistemas sobre los que incide la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que ésta produce.
- Conoce actividades y ejercicios que combinados a partir de los métodos de entrenamiento permitirán incrementar, desde su estado inicial, los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza resistencia, fuerza rápida y velocidad de reacción.
- Ejecuta correctamente ejercicios y actividades de fuerza muscular y de flexibilidad, atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.
- Aplica autónomamente técnicas y métodos de relajación aprendidos, demostrando una actitud responsable en su práctica.
- Toma decisiones necesarias para la resolución de situaciones de juego reducido en un deporte colectivo, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
- Participa en el desarrollo de actividades, juegos y deportes populares y tradicionales propuestos, mostrando actitudes de esfuerzo, colaboración e interés.
- Interacciona directamente con sus compañeros, durante la realización de diferentes bailes y danzas por pareja o en grupo.
- Completa una actividad en la que se oriente con la ayuda de un mapa y otros elementos, atendiendo a las medidas de seguridad oportunas.

Medidas complementarias de recuperación propuestas.

- Entrenar las cualidades físicas básicas adecuadamente para mejorar la condición física.
- Trabajar las habilidades motrices específicas de los deportes realizados.
- Estudiar la parte teórica de la asignatura.

Profesor de Educación Física.

Informe de evaluación negativa para 4º de ESO

El ALUMNO: _____ del Curso: _____

No ha superado los siguientes aspectos relacionados con las competencias básicas.

MÍNIMOS EXIGIBLES 4º ESO

- Realización y exposición de calentamientos generales y específicos de forma correcta.
- Participar de acuerdo con los parámetros de la asignatura: vestimenta, calzado, medidas higiénicas, puntualidad, asistencia.
- Participación activa en todas las actividades prácticas demostrando esfuerzo e interés.
- Adquisición de los contenidos teórico prácticos más básicos de todas las unidades didácticas.
- Conocimiento básico de la anatomía músculo esquelética.
- Demostración de una actitud de respeto, tolerancia y deportividad hacia la materia, el profesor, los compañeros y el material respetando las normas establecidas.
- Entrega de los trabajos teóricos prácticos exigidos por el profesor.
- Práctica, conocimiento y dominio básico de las reglas y técnicas elementales de los deportes colectivos impartidos: voleibol y Acrosport
- Presentación grupal de torres de acrosport exigidas en la materia.
- Conocimiento de los sistemas de orientación naturales y el uso de los artificiales.
- Participación del alumno en actividades alternativas: zancos, palas, indiac... de forma
- Realización de coreografía grupal musical.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN 4º ESO:

- Participar, de acuerdo con los parámetros propios de la asignatura: vestimenta, calzado, medidas higiénicas, asistencia, puntualidad, necesarios para el buen funcionamiento de la clase.
- Ser capaz de realizar y exponer de forma autónoma calentamientos específicos.
- Conocer los contenidos teóricos prácticos básicos de cada una de las Unidades Didácticas impartidas.
- Mejorar, en el ámbito del desarrollo motor, el grado de eficiencia en las habilidades básicas y el de adquisición de nuevas habilidades específicas, poniendo atención a los elementos de percepción y ejecución.
- Participación regular y activa en la realización de actividades físico -deportivas propuestas, respetando las normas establecidas y responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.
- Practicar juegos y deportes en situaciones reales, aplicando las reglas y la técnica, elaborando estrategias de ataque y defensa
- Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad, tanto en el rol de participante como en el de espectador y una actitud respetuosa hacia los demás.
- Coordinar las acciones propias con las del resto del grupo, participando en el deporte seleccionado de forma cooperativa y con actitudes de respeto y colaboración así como resolver problemas de decisión surgidos en la realización de actividades deportivas, utilizando habilidades específicas y evaluando la adecuación de la ejecución al objetivo previsto.
- Conocer sistemas de orientación natural y artificial así como el uso de la brújula y el mapa como medio de orientación en el medio natural.
- Crear una coreografía grupal musical.

Medidas complementarias de recuperación propuestas.

- Entrenar las capacidades físicas básicas adecuadamente para mejorar la condición física.
- Trabajar las habilidades motrices específicas de los deportes realizados.
- Estudiar la parte teórica de la asignatura.
- Entregar los trabajos teórico- prácticos exigidos.

6.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

El Capítulo V. Individualización de la enseñanza y atención a la diversidad, de Decreto 83 / 2007, de 24 de abril, por el que se establece el currículo de la Educación secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Extremadura, prevé, que la diversidad del alumnado es el principio básico que garantiza tanto el desarrollo de todos los alumnos, como una atención personalizada en función de las necesidades de cada uno.

Partiendo del hecho de que no todos los alumnos aprenden igual, la concepción centrada en la consecución de unos objetivos marcados, ha incidido poco en la forma y el ritmo de aprendizaje que cada alumno tiene, de forma que el fracaso se ha identificado con la consecución de dichos contenidos sin prestar atención a las características que condicionan el aprendizaje de cada alumno/a.

A los factores que inciden de forma más o menos homogénea en la mayor parte de las disciplinas de carácter teórico, se suman en nuestra área, aquellos que vienen condicionados por el carácter eminentemente práctico de los contenidos impartidos.

La individualización del proceso de enseñanza se nos plantea como la clave para superar la gran diversidad de respuestas, acercando los contenidos a sus capacidades y posibilidades. Se trata de asumir una orientación educativa integral y personalizada, diseñando estrategias didácticas adecuadas.

Factores condicionantes del aprendizaje .

Para poder reflejar en nuestra programación medidas que acerquen la enseñanza a las características de cada alumno/a, debemos tener en cuenta que el ritmo de aprendizaje viene marcado por:

- Grado de desarrollo motor.
- Características individuales.
- Experiencias previas.

Medidas de atención a la diversidad.

Entre las medidas organizativas adoptadas por el centro, orientadas dar respuesta a necesidades educativas concretas, destacamos los agrupamientos de los grupos de 3º y 4º de diversificación curricular, que en el caso de nuestra materia están integrados en grupos ordinarios.

En el caso de alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo, y con el fin de facilitar la accesibilidad, se realizaran adaptaciones que se aparten significativamente de los contenidos y criterios de evaluación del currículo establecido con carácter general para los alumnos con necesidades educativas especiales que las precisen, incluyendo: valoración inicial, adaptación de los objetivos, selección y priorización de contenidos, utilizaciones metodológicas y utilización de estrategias didácticas y propuesta de actividades diferenciadas. Incidiendo en la organización de los recursos personales y materiales dirigidos a estos alumnos concretos. (Remitimos las indicaciones sobre los alumnos exentos de la parte práctica de la asignatura, citadas en el apartado de evaluación).

Siguiendo el contenido del Decreto 83 / 2007, en el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Extremadura, en su artículo 5. Competencias Básicas, señala, que la educación en valores, con especial referencia al valor del esfuerzo personal, la igualdad entre hombres y mujeres, el respeto a las diferencias individuales, sociales o culturales, la educación para la salud, la educación afectivo - sexual, la educación ambiental, la educación del consumidor y la educación vial se trabajarán en todas las materias. Por tanto, no constituyen áreas de conocimientos en sí mismos, pero deben estar presentes, con el fin de lograr actitudes positivas de los alumnos en relación a los temas:

En el área de Educación Física, trataremos estos contenidos incidiendo fundamentalmente por motivos obvios, en la educación para la salud, pero también incidiremos en el resto de contenidos, especialmente en la educación para la igualdad entre hombres y mujeres, educación ambiental y la educación del consumidor.

7.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

El departamento de Educación Física propone las siguientes actividades:

- Ligas internas de fútbol-sala, baloncesto 3 x 3 , voleibol 3 x 3, futbolín, ping-pong y concurso de triples, que tendrán lugar durante los recreos. Estas actividades se supeditarán a la formación de un número suficiente de participantes.
- Como en anteriores cursos, se solicitará autorización por escrito a los padres o tutores de todos los alumnos/as del centro, para salir del recinto del centro al Parque del Rodeo y a la Ciudad Deportiva de Cáceres, durante algunas clases prácticas de Educación Física, acompañados por el profesor de la asignatura.
- Organización de diferentes actividades físico-deportivas en el día previo al periodo vacacional del primer trimestre.
- Programación de diferentes actividades físico-deportivas en el día del centro, entre las que se incluirán las finales de las competiciones mencionadas con anterioridad y la puesta en práctica de juegos tradicionales y populares autóctonos de nuestra comunidad.
- Participación en el Rally fotográfico organizado por la Concejalía de la juventud el Excmo. Ayuntamiento de Cáceres en la Ciudad Monumental de Cáceres.
- Visita a la Facultad de Ciencias del Deporte de Cáceres.
- Excursión con contenidos deportivos para alumnos de bachillerato, durante varios días los alumnos realizarán las actividades físicas y culturales previstas en el emplazamiento que se determine.
- Rutas de marcha-senderismo en el medio natural para ESO y Bachillerato.
- Visita Tour Santiago Bernabéu (Madrid) para la ESO y Bachillerato
- Visita Parque Multiaventura para la ESO y Bachillerato
- Participación en el Encuentro Lúdico-recreativo juvenil de actividades de aventura en el entorno urbano de la Ciudad Monumental de Cáceres, organizadas por el CPR de esta localidad, con la participación de alumnos del ciclo formativo de grado superior "Animación de actividades físicas y deportivas" del IES "Al-Cáceres".
- Con motivo de la celebración de la Reunión Científica para alumnos/as de Enseñanza Secundaria, el Departamento de Educación Física pretende

participar con trabajos que versaran sobre hábitos nutricionales en adolescentes y actividad física.

- También como viene siendo habitual se colaborará con los alumnos de la Facultad de Ciencias de Deporte de Cáceres, para la realización de las prácticas de los mismos, así como con posibles alumnos de postgrado.

8.- PROGRAMA BILINGÜE

Este curso 2011/2012, la asignatura de Educación Física será bilingüe inglés para los alumnos de 3º ESO B según el programa organizado por el Centro. El profesor que impartirá estas clases será Antonio Salas Galán. Los detalles de la programación están incluidos en la programación específica del Programa Bilingüe.

Cáceres, a 29 de septiembre de 2011.