



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2018-19

ÍNDICE

Págs. 3-4	1. Composición del departamento
Págs. 5	2. Marco Legal
Págs. 6	3. Introducción
Págs. 7-15	4. Justificación
	4.1 Vinculación con el currículo
	4.1.1 Objetivos para la ESO
	4.1.2 Objetivos para el Bachillerato
	4.2 Vinculación con el Proyecto de Centro
Págs. 16-30	5. Contenidos
	5.1 Contenidos para la ESO
	5.2 Contenidos para Bachillerato
	5.3 2º de Bachillerato
	5.4 Actividades de Enseñanza-Aprendizaje
Págs. 31-34	6. Temporalización de ESO Y BACHILLERATO
Págs. 35-37	7. Relación de los objetivos de área con los contenidos, criterios de evaluación, competencias clave y estándares, para ESO y BACHILLERATO
Págs. 38	8. Atención a la diversidad
Págs. 39	9. Ejes transversales
Págs. 39-40	10. Metodología
	10.1 Fundamentos didácticos
Págs. 41-44	11. Normativa de la asignatura
	11.1 El equipamiento personal para las clases prácticas
	11.2 Normas para el desarrollo de la clase
	11.3 Los materiales
	11.4 Asistencia y puntualidad
Págs. 45-46	12. Actividades Extraescolares y complementarias
Págs. 47-53	13. Evaluación
	13.1 Modelos de la Evaluación a utilizar
	13.2 Criterios y sistema de calificación
	13.3 Procedimientos e instrumentos de evaluación
	13.4 Criterios y sistemas de calificación (tablas porcentajes) para la ESO y BACHILLERATO
Págs. 54-55	14. Autoevaluación

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2018-19

1. COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO

Eusebio Castaño

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	4º ESO B	1º BACH E	3º ESO D	4º ESO B	1º BACH C
2	4º ESO A	3º ESO D	2ª BACH	R. TUT 4º ESO	
3		TUT 4º A		4º ESO A	2º BACH.
RECREO					
4					1º BACH D
5				1º BACH D	1º BACH E
6				1º BACH C	

Javier Arranz + 3 horas ciclo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1					1º ESO D
2	R. tut 1º ESO		2º BACH		
3				1º ESO C	2º BACH
RECREO					
4	1º ESO B	1º ESO B	HAB. SALUD. 1º ESO A		JUEGOS 1º EASD
5	Jue 1º EASD	1º ESO C		1º ESO D	1º ESO B
6	Juegos 1º EASD	Tut. 1º ESO B	1º ESO A	1º ESO E	1º ESO A

Rafael Montero de Espinosa + 9 horas Ciclo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	1º ESO A Refuer	4º ESO C			ACROS 1º EAS
2	4º ESO C		TUT 4º C	Re. Tu 4º ESO	ACROS 1º
3	1º ESO C Re		VCFIA 1º EASD	ACROS;	Ref 1º ESO C
RECREO					
4			VCFIA 1º EASD		REF 1º ESO A
5		VCFIA 1º		VCFIA 1º	
6		VCFIA 1º EASD		VCFIA 1º	

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2018-19

Gabriel Tapia (JD) + 10 horas ciclo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	PRI. AUXI. 2º C	1º BACH F	PRI. AUX. 2º AB TSAAFD	1º BACH F	
2	MEAFD 1º EASD	P. Aux 2º C TSAAFD	MEAFD 1º EASD	MEAFD	
3					PRI. AUXI 2ª C
RECREO					
4			HAB SALUD 1º ESO A	PRI. AUXI 2º AB	PRI. AUXI 2º AB
5					
6					MEAFD 1º EASD

José Antonio Alonso Calzón + 5 horas ciclo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1			1º Bach. B	4º ESO D	
2			3º ESO A	RE. TUT 4º ESO	
3	Fútbol 1º EASD	TENIS 2ª A TSAAFD			TUTORIA 4º ESO D
RECREO					
4	Fútbol 1º EASD	TENIS 2º A TSAAFD		Fútbol 1ª EASD	1º BACH. B
5			3º ESO B	1º BACH. A	1º BACH: A
6	4º ESO D	3º ESO C	3º ESO C	3º ESO B	3º ESO A

Isabel Torralba Maestre + 9 horas ciclo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	NATACIÓN 1º EASD	NATACIÓN 1º FASD	NATACIÓN 1º FASD	NATACION 1º EASD	ACROSP. 1º EASD
2	2º ESO C	2º ESO D	2º ESO B		ACROSP. 1º EASD
3	2º ESO A	2º ESO C		ACROSPORT 1º FASD	2º ESO B
RECREO					
4	RE. TUTO. 2º ESO		2º ESO A	2º ESO D	
5	RE. COORD. bilingüe		NATACION 1º EASD		
6			NATACION 1º EASD		TUTORIA 2º ESO A

2. MARCO LEGAL

- Real Decreto 1105/2014, de 26 de Diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- La ley Orgánica 8/2013, de 9 de Diciembre, para la mejora de la calidad educativa, modificó el artículo 6 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de educación, para definir el currículo como la regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2018-19

- a) Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, a excepción de la disposición adicional primera que se mantendrá en vigor en todo aquello que resulte aplicable de acuerdo con la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, en su redacción dada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre.

- b) Real Decreto 1467/2007, de 2 de noviembre, por el que se establece la estructura del Bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas, a excepción de la disposición adicional primera que se mantendrá en vigor en todo aquello que resulte aplicable de acuerdo con la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, en su redacción dada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre.

3. INTRODUCCIÓN

En el presente curso, este Departamento Didáctico se propone demostrar que: “La Educación Física es algo más que movimiento, es “... educar a través del cuerpo, sirviéndose de él y de sus posibilidades de movimiento para lograr objetivos educativos de carácter más amplio”.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2018-19

Así pues, “la **conducta motriz** se asocia a la comprensión corporal. La **educación a través del cuerpo** y el movimiento no se reduce exclusivamente a aspectos perceptivos y motrices, sino que implica otros de carácter expresivo, comunicativo, afectivo y cognitivo”. De esta forma, intentaremos contribuir a la formación integral del alumnado, como objetivo general de la educación, colaborando en su preparación para la vida como personas, en sus aspectos conceptuales, procedimentales y actitudinales”.

En definitiva, se trata de educar a ciudadanos de forma responsable con su propio cuerpo y exigentes consigo mismos”.

Este Departamento Didáctico entiende la diversidad de funciones que el movimiento tiene y ha tenido históricamente, tanto en el currículum de esta área como en el seno de la sociedad. Hay que destacar Como las más importantes las funciones de conocimiento, de organización de las percepciones, la anatómico-funcional, estética-comunicativa, de relación, agonística, higiénica, hedonista, de compensación y catártica.

La educación física ha de reconocer esa multiplicidad de funciones, contribuyendo a través de ellas a la consecución de los objetivos de la etapa, por lo que debe recoger todo un conjunto de prácticas destinadas al desarrollo de aptitudes y capacidades psicomotrices, más que aspectos sectoriales de las mismas.”

Mediante los contenidos y metodología expuestos en la presente programación, **se pretende** que el proceso activo enseñanza-aprendizaje de la Educación Física oriente “... al desarrollo de las **capacidades y habilidades instrumentales** que perfeccionan y aumentan las posibilidades de movimiento con la intención de profundizar en el conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano, y. asumir **actitudes, valores y normas** relacionados con el cuerpo y la conducta motriz”.

Se intenta que a través de dichas capacidades y habilidades instrumentales, los alumnos y alumnas... adquieran una **comprensión significativa** de su cuerpo y de sus posibilidades, a fin de conocer y dominar actuaciones diversas que les permitan su **desenvolvimiento de forma normalizada en el medio**, mejorar sus condiciones de vida, disfrutar del ocio y establecer ricas y fluidas interrelaciones con los demás.., que adquieran hábitos saludables que posibiliten sentirse satisfechos con su propia identidad corporal... Se debe resaltar la importancia educativa del conocimiento corporal vivenciado y de sus posibilidades **lúdicas, expresivas y comunicativas**; así como la

Importancia de la **aceptación del propio cuerpo y de utilizarlo eficazmente**.

Se intenta que a través de dichas capacidades y habilidades instrumentales, los alumnos y alumnas... adquieran una **comprensión significativa** de su cuerpo y de sus posibilidades, a fin de conocer y dominar actuaciones diversas que les permitan su **desenvolvimiento de forma normalizada en el medio**, mejorar sus condiciones de vida, disfrutar del ocio y establecer ricas y fluidas interrelaciones con los demás.., que adquieran hábitos saludables que posibiliten sentirse satisfechos con su propia identidad corporal...

4. JUSTIFICACIÓN

La materia de Educación física en la Educación Secundaria Obligatoria debe contribuir no sólo a desarrollar las **capacidades instrumentales** y a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física, sino que, además, debe vincularla a una escala de valores, actitudes y normas, y

al **conocimiento de los efectos** que tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma al logro de los objetivos generales de la etapa.

La programación responde a un análisis exhaustivo del entorno, del centro y del alumnado, haciendo indispensable una programación que se centre en **aspectos preventivos** y en la mejora de la **convivencia** a través de la E. Física.

PROYECTO DE CENTRO- CURRÍCULO	RD 1631/2006 Y 231/2007
PROYECTO DE CENTRO- CURRÍCULO MEJORA DE LA CONVIVENCIA	RD 1631/2006 Y 231/2007 D 19/2007

OBJETIVOS

MEJORAR LA CONVIVENCIA Y PROBLEMAS CON EL ALUMNADO (TRATAMIENTO ESPECÍFICO)

4.1 -VINCULACIÓN CON EL CURRÍCULO.

2.1.1- Objetivos para la ESO

Los objetivos de la Educación secundaria obligatoria deberán contribuir a la consecución de los **finés de la etapa**. Siendo la finalidad de la educación secundaria obligatoria lograr que el alumnado adquiera los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en él hábitos de estudio y de trabajo; prepararle para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral, y formarle para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadano o ciudadana.

Siguiendo el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre y el Decreto 111/2016 de 14 de Julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía, hemos priorizado los Objetivos Generales de Etapa de esta manera:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2018-19

- b)** Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c)** Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d)** Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e)** Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f)** Concebir el conocimiento científico como un saber integrado que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g)** Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h)** Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua oficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura (objetivo especialmente atendido en el PAC del presente curso escolar).
- i)** Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j)** Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k)** Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l)** Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2018-19

Además de los enumerados en el Decreto 231/2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las **enseñanzas** correspondientes a la **educación secundaria obligatoria** en Andalucía (Junta de Andalucía 2007), que son los siguientes:

- a) Adquirir habilidades que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan, participando con actitudes solidarias, tolerantes y libres de prejuicios.
- b) Interpretar y producir con propiedad, autonomía y creatividad mensajes que utilicen códigos artísticos, científicos y técnicos.
- c) Comprender los principios y valores que rigen el funcionamiento de las sociedades democráticas contemporáneas, especialmente los relativos a los derechos y deberes de la ciudadanía.
- d) Comprender los principios básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural, valorar las repercusiones que sobre él tienen las actividades humanas y contribuir activamente a la defensa, conservación y mejora del mismo como elemento determinante de la calidad de vida.
- e) Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.
- f) Conocer y respetar la realidad cultural de Andalucía, partiendo del conocimiento y de la comprensión de Andalucía como comunidad de encuentro de culturas.

Objetivos de área, para la ESO

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
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, técnicos básicos de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico – deportiva.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6. Realizar actividades físico – deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.
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. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.

- 8.** Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.
- 9.** Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

4.1.2 Objetivos para Bachillerato

El Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- a)** Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b)** Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- c)** Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.
- d)** Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e)** Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su Comunidad Autónoma.
- f)** Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g)** Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- h)** Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- i)** Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j)** Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k)** Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l)** Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m)** Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
- n)** Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

Objetivos de área, para 1º BACHILLERATO

La línea de actuación de la Educación Física se establece en torno a dos ejes:

- a) Mejora de la salud a través de la actividad física.
- b) Perfeccionamiento de las habilidades motrices para el disfrute activo del tiempo de ocio.

Esta materia ha de contribuir a que los alumnos y las alumnas desarrollen las siguientes capacidades:

1. Conocer y valorarla salud y/a calidad de vida a través de la práctica sistemática de la actividad física y del conocimiento de los mecanismos fisiológicos de adaptación a la misma así como promoviendo la prevención de conductas que comporten riesgos para la salud, tanto individual como colectiva.
2. Planificar actividades físicas que contribuyan a satisfacer sus necesidades persona/es y que constituyan un medio para el disfrute activo del tiempo de recreo y ocio.
3. Reconocer y valorar las actividades físico-deportivas habituales en Andalucía con rasgo cultural propio, facilitando el uso adecuado y el disfrute de los servicios públicos destinados a este fin.
4. Incrementar sus posibilidades de rendimiento mediante el desarrollo de sus capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus habilidades específicas, como expresión de la mejora de la salud y eficacia motriz, adoptando una actitud de responsabilidad y autoexigencia.
5. Participar en actividades físico-deportivas, cooperando en las tareas de equipo, respetando y valorando los aspectos de relación que tienen estas actividades.
6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, como el consumo de tabaco, alcohol, medicamentos y otras drogas respetando el medio ambiente y realizando aportaciones personales que favorezcan su conservación y mejora.
7. Utilizar y valorar la riqueza expresiva del cuerpo y del movimiento en diversas manifestaciones artísticas, culturales y deportivas como medio de expresión y comunicación.
8. Favorecer iniciativas de asociacionismo juvenil físico-deportivo- recreativo, así como valorar posibles estudios y salidas profesionales en este ámbito.

Objetivos de área, para 2º BACHILLERATO

Esta área, dado su particularidad al ser optativa en este nivel y al no ser parte integradora de la nota de Selectividad, ha de contribuir de manera particular a que los alumnos y alumnas tengan una singular afinidad por las siguientes capacidades:

1. Conocer los medios, métodos y técnicas de la actividad física y utilizarlos para mejorar los rendimientos personales, teniendo en cuenta las propias características biológicas y psicológicas, y respetando las de las otras personas.

2. Conocer instrumentos y procedimientos científicos de observación, búsqueda y análisis. de datos, medida y control, relacionados con la actividad física para mejorar la salud, el bienestar y el equilibrio con el medio.
3. Conocer y valorar las repercusiones que la actividad física, como un tipo específico de actividad humana, tiene en el medio ambiente, utilizando dicho conocimiento para lograr una mayor calidad de Vida en un medio sano.
4. Desarrollar hábitos de participación en actividades físicas, de ocio, expresión corporal y deportes de forma individual o colectiva, valorando las actitudes de empatía y solidaridad.
5. Ofrecerles un conocimiento suficiente, para que sean capaces de decidir, sobre la Titulación de Ciencias de la Actividad Física y deportiva, Magisterio en la especialidad de Educación Física y sobre el Ciclo Superior de Animador/a de Actividades Físico deportivas (TSAAFD) que se imparte en el Centro.

4.2 Vinculación con el Proyecto de Centro

Desde el Proyecto de Centro se ha priorizado y concretado las grandes Finalidades Educativas y los Objetivos Generales de la Etapa según el contexto socioeducativo en el que se encuentra ubicado el centro. Haremos referencia a la estrecha relación vertical que se establece entre las grandes Finalidades educativas, los Objetivos de Etapa y los Objetivos del Área de Educación Física

En nuestro caso, las **Finalidades Educativas** priorizadas por el centro en su Proyecto de Centro son:

- Procurar el desarrollo integral del alumno mediante una enseñanza de calidad que atienda a la diversidad, fomente la autoestima y confianza en sí mismo, creando actitudes y hábitos de trabajo, y sea, al mismo tiempo, atractiva para todos.
- Favorecer, fomentar y desarrollar en los alumnos unas formas de comunicación, en las que primen los buenos modos y el respeto a todos los miembros de la Comunidad Educativa al propio edificio, materiales y a su entorno.

De la misma manera se contribuirá a las **Competencias claves**. Se entiende por competencias clave de la educación secundaria obligatoria el conjunto de destrezas, conocimientos y actitudes adecuadas al contexto que todo el alumnado que cursa esta etapa educativa debe alcanzar para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la integración social y el empleo.

El currículo de la educación secundaria obligatoria deberá incluir, de acuerdo con lo recogido en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. El objeto de esta orden es describir las relaciones entre las

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2018-19

competencias y los contenidos y criterios de evaluación de la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, de acuerdo con lo indicado por la disposición adicional trigésima quinta de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

A efectos de esta orden, las competencias clave del currículo son las siguientes:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- c) Competencia digital.
- d) Aprender a aprender.
- e) Competencias sociales y cívicas.
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- g) Conciencia y expresiones culturales.

A) **Competencia en comunicación lingüística**, referida a la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita, tanto en lengua española como en lengua extranjera.

En el presente curso escolar el IES Juan de Mairena va a trabajar por segundo año consecutivo en la comprensión lectora y escritora. Se trata de un instrumento básico de aprendizaje, influyendo en la mejora del rendimiento académico, primer objetivo éste del Proyecto educativo.

Este proyecto lector-escritor, forma parte ,pues, del PAC y, como se especifica claramente en el mismo, todos los departamentos se comprometerán a incluir en sus programaciones “cómo se efectuará esa lectura y qué tipo de instrumentos se utilizarán para saber si resulta comprensiva y sobre qué textos se realizará”.

Estas actividades que mejoren la comprensión lectora se van a desarrollar en el departamento de EF a través de textos relacionados con los distintos bloques de contenidos que se contemplan en el currículum de los diferentes niveles.

Así pues, se trabajará en clase un texto por trimestre. Ejemplos de textos que se proponen:

- Nutrición y ejercicio físico.
- La sociedad actual y el deporte de masa.
- La influencia de las marcas deportivas en el comportamiento juvenil.
- Deportistas y deportes minoritarios.
- La disfuncionalidad y el deporte.
- Los juegos populares y tradicionales en la actualidad.
- El ejercicio físico en el medio natural...
- La música y la danza de nuestro entorno: El flamenco como Patrimonio inmaterial de la humanidad.

En muchos casos trabajaremos con textos periodísticos adaptándolos al nivel del alumnado. Se realizará el trabajo llevando a cabo las siguientes actividades:

1. Identificación de la información relevante.
2. Búsqueda de ideas específicas.
3. Deducir la conclusión de una serie de argumentos.
4. Discernir el mensaje o tema global del texto.
5. Comparar y contrastar información.
6. Relacionar el contenido del texto con la experiencia e ideas propias.

B) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología,

- Competencia matemática: Entendida como la habilidad para utilizar números y operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión del razonamiento matemático para producir e interpretar informaciones y para resolver problemas relacionados con la vida diaria y el mundo laboral.

- Competencias básicas en ciencia y tecnología: que recogerá la habilidad para la comprensión de los sucesos, la predicción de las consecuencias y la actividad sobre el estado de salud de las personas y la sostenibilidad medioambiental.

C) Competencia digital y tratamiento de la información, entendida como la habilidad para buscar, obtener, procesar y comunicar la información y transformarla en conocimiento, incluyendo la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como un elemento esencial para informarse y comunicarse.

D) Aprender a aprender, referida al aprendizaje permanente que se produce a lo largo de la vida y que tiene lugar en distintos contextos formales e informales.

E) Competencias sociales y cívicas, entendidas como aquella que permite vivir en sociedad, comprender la realidad social del mundo en que se vive y ejercer la ciudadanía democrática.

- La competencia social se relaciona con el bienestar personal y colectivo. Exige entender el modo en que las personas pueden procurarse un estado de salud física y mental óptimo, tanto para ellas mismas como para sus familias y para su entorno social próximo, y saber cómo un estilo de vida saludable puede contribuir a ello.

- La competencia cívica se basa en el conocimiento crítico de los conceptos de democracia, justicia, igualdad, ciudadanía y derechos humanos y civiles.

Las actitudes y valores inherentes a esta competencia son aquellos que se dirigen al pleno respeto de los derechos humanos y a la voluntad de participar en la toma de decisiones democráticas a todos los niveles, sea cual sea el sistema de valores adoptado. También incluye manifestar el sentido de la responsabilidad y mostrar comprensión y respeto de los valores compartidos que son necesarios para garantizar la cohesión de la comunidad, basándose en el respeto de los principios democráticos. La participación constructiva incluye también las actividades cívicas y el apoyo a la diversidad y la cohesión sociales y al desarrollo sostenible, así como la voluntad de respetar los valores y la intimidad de los demás y la recepción reflexiva y crítica de la información procedente de los medios de comunicación.

F) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, que implica la capacidad de transformar las ideas en actos. Ello significa adquirir conciencia de la situación a intervenir o resolver, y saber elegir, planificar y gestionar los conocimientos, destrezas o habilidades y actitudes necesarios con criterio propio, con el fin de alcanzar el objetivo previsto.

g) Conciencia y expresiones culturales, La competencia en conciencia y expresión cultural implica conocer, comprender, apreciar y valorar con espíritu crítico, con una actitud abierta y respetuosa, las

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2018-19

diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute personal y considerarlas como parte de la riqueza y patrimonio de los pueblos.

5. CONTENIDOS

Según el Decreto 1631/2006 los contenidos se organizarán alrededor de cuatro grandes bloques: **bloque 1**, Condición física y salud, **bloque 2**, Juegos y deportes, **bloque 3**, Expresión corporal y **bloque 4**, Actividades físicas en el medio natural. Teniendo que ser estos adecuados a la realidad específica del centro y del aula por el profesor, quedando abierta, por tanto, la posibilidad de realizar diversos tipos de organización, secuenciación y concreción de los contenidos.

5.1 Contenidos para la ESO

1º ESO – Condición Física y Salud

- El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física.
- Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento.
- Valoración del calentamiento como hábito saludable al inicio de una actividad física.
- Realización de actividades de baja intensidad en la realización de la actividad física.
- Condición física. Cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana.
- Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante ejercicios de movilidad articular y de relajación.
- Atención a la higiene corporal después de la práctica de actividad física.

2º ESO – Condición Física y Salud

- Objetivos del calentamiento. Calentamiento general y específico.
- Identificación y realización de juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento.
- Cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad.
- Control de la intensidad del esfuerzo: toma de la frecuencia cardiaca y cálculo de la zona de actividad.
- Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad.
- Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.
- Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas.
- Relación entre hidratación y práctica de actividad física.
- Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.

3º ESO – Condición Física y Salud

- El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se Realiza.
- Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano
- Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de Entrenamiento.
- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.
- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.
- Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.
- Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.
- Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.

4º ESO – Condición Física y Salud

- Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones.
- Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.
- Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
- Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia.
- Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.
- Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.
- Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo,...) sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación.
- Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.

1º ESO – Juegos y Deportes

- El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural.
- Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.
- Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas del vóley, balonmano y fútbol.
- Las fases del juego en los deportes colectivos, vóley, balonmano y fútbol: concepto y objetivos.
- Realización de juegos y actividades en que prevalezcan aspectos comunes de los deportes colectivos: vóley, balonmano y fútbol.
- Realización de juegos y deportes alternativos
- Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.

2º ESO – Juegos y Deportes

- Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual diferente al realizado en el curso anterior.
- Los deportes de adversario como fenómeno social y cultural.
- Realización de juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversarios.
- Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo.
- Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte.
- Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

3º ESO – Juegos y Deportes

- Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.
- Participación activa en las actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

4º ESO – Juegos y Deportes

- Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios e deportes de adversario que precisen la utilización de un implemento.
- Planificación y organización de torneos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.
- Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre y de sus diferencias respecto al deporte profesional.
- Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.

1º ESO – Expresión Corporal

- El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento.
- Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.
- Combinación de distintos ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de actividades expresivas.
- Disposición favorable a la mejora de las posibilidades expresivas en las actividades de expresión corporal.

2º ESO – Expresión Corporal

- El lenguaje corporal y la comunicación no verbal.
- Los gestos y las posturas. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás.
- Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.
- Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.

3º ESO – Expresión Corporal

- Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.
- Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva.
- Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.

4º ESO – Expresión Corporal

- Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.
- Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
- Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.
- Adquisición y práctica de una cultura artística propia de Andalucía: trabajo de distintos compases flamencos.

1º ESO – Actividades en el medio natural

- Las actividades físico-deportivas en el medio natural.
- Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.

2º ESO – Actividades en el medio natural

- El Senderismo: descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria.
- Realización de recorridos preferentemente en el medio natural.
- Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural.
- Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para realización de actividades recreativas.

3º ESO – Actividades en el medio natural

- Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.
- Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.
- Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

4º ESO – Actividades en el medio natural

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

5.2 Contenidos para Bachillerato

1º Bachillerato – Condición Física y Salud

- Tipos y objetivos de la evaluación de la condición física. Valoración y aplicación en la mejora de sus posibilidades.
- Planificación y programación del acondicionamiento físico personal, considerando los principios básicos del entrenamiento y los mecanismos fisiológicos generales de adaptación.
- Indicadores de riesgo en la actividad física.
- Nutrición y actividad física y deportiva: dieta equilibrada, vida sana y aporte energético adecuado a las necesidades de estas edades y para la óptima realización de la práctica deportiva.
- Higiene, prevención de lesiones en el ámbito físicodeportivo y primeros auxilios.- Influencias de los hábitos sociales positivos (descanso, vida activa, alimentación adecuada) y negativos (sedentarismo, dopaje, tabaquismo, alcoholismo y otras drogas) en la condición física y la salud.

1º Bachillerato – Juegos y Deportes

- Conocimiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de las actividades deportivas elegidas. Utilización adecuada de los recursos del entorno para la práctica deportiva. - Planificación y programación del entrenamiento deportivo.
- Juegos y deportes convencionales y alternativos. Juegos y deportes característicos de Andalucía. Valoración de estas manifestaciones como patrimonio cultural de nuestra comunidad y como medio para el recreo y el ocio, así como de aquellas de tradición femenina. - Organización de actividades físicas, deportivas y recreativas en el contexto sociocultural del Centro.
- Aspectos socioculturales del juego y del deporte (relaciones sociales, cooperación, agresividad, violencia, sexismo, xenofobia)

1º Bachillerato – Expresión Corporal

- El cuerpo y su lenguaje. Valoración de sus posibilidades expresivas, comunicativas, afectivas y de relación con los demás.
- Desarrollo de las técnicas expresivas como manifestación de su creatividad individual y colectiva.
- Autodominio del cuerpo y control emocional a través de técnicas de relajación.
- Ritmo y lenguaje corporal.

1º Bachillerato – Actividades en el Medio Natural

- Actividades específicas del medio natural (senderismo, orientación, escalada, esquí, actividades náuticas, etc.) - Actividades interdisciplinares y de educación medioambiental.
- Planificación y organización de sus propias actividades en el medio natural.

5.3 2º Bachillerato

1. **PRESENTACIÓN**
2. **EVALUACIÓN INICIAL.**
3. **EI CALENTAMIENTO: (TEORÍA Y PRÁCTICA).**
Bl.1 Condición Física y Salud.
4. **CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: (TEORÍA).**
Bl.1 Condición Física y Salud.
5. **SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIAAERÓBICA: (TEORÍA Y PRÁCTICA).**
Bl.1 Condición Física y Salud.
6. **DEPORTES INDIVIDUALES: ATLETISMO.**
Bl.2 Juegos y Deportes.
7. **HABILIDDES MOTRICES: COMBA.**
Bl.1 Condición Física y Salud.
8. **JUEGOS Y DEPORTES ADAPTADOS.**
Bl.2 Juegos y Deportes.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2018-19

Unidad Didáctica	Bl. de Contenidos	Sesiones	Evaluación
1. Presentación		1	1ª
2. Evaluación Inicial.		1	
3. Calentamiento.	Bl.1 Condición Física y Salud.	5	
4. Capacidades Físicas Básicas	Bl.1 Condición Física y Salud.	1	
5. S.E. de la Resistencia Anaeróbica.	Bl.1 Condición Física y Salud.	5	
6. Habilidades Motrices; Comba.	Bl.1 Condición Física y Salud.	5	
7. Juegos y Deportes Adaptados.	Bl.2 Juegos y Deportes.	5	
8. Examen Teórico.	Bl.1 Condición Física y Salud.	1	

2ª EVALUACIÓN

**1. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA ANAERÓBICA:
(TEORÍA Y PRÁCTICA).**

Bl.1 Condición Física y Salud.

2. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA: (TEORÍA Y PRÁCTICA).

Bl.1 Condición Física y Salud.

3. DEPORTES COLECTIVOS: VOLEIBOL.

Bl.2 Juegos y Deportes.

4. DEPORTES INDIVIDUALES: GIMNASIA ARTÍSTICA.

Bl.2 Juegos y Deportes.

5. DEPORTES INDIVIDUALES: ATLETISMO.

Bl.2 Juegos y Deportes.

6. NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA: (TEORÍA).

Bl.1 Condición Física y Salud.

TEMPORALIZACIÓN

Unidad Didáctica	Bl. de Contenidos	Sesiones	Evaluación
1. Sistemas de Entrenamiento de la Resistencia Anaeróbica.	Bl.1 Condición Física y Salud.	5	2ª
2. Sistemas de Entrenamiento de la Fuerza	Bl.2 Juegos y Deportes.	3	
3. Deportes Colectivos: Voleibol.	Bl.2 Juegos y Deportes.	5	
4. Deportes Individuales. Atletismo.	Bl.2 Juegos y Deportes.	4	
5. Deporte Individual: Gimnasia Artística.	Bl.2 Juegos y Deportes.	5	
6. Nutrición y Actividad Física.	Bl.2 Juegos y Deportes.	1	
7. Examen Teórico.		1	

3ª EVALUACIÓN

7. CIRCUITOS.

Bl.1 Condición Física y Salud.

8. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD.

Bl.1 Condición Física y Salud.

9. YOGA.

Bl.1 Condición Física y Salud.

10. GIMNASIA ACROBÁTICA.

Bl.3 Expresión Corporal.

11. LOS DEPORTES DE ADVERSARIO: DEPORTES DE RAQUETA.

Bl.2 Juegos y Deportes.

12. EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE EL ORGANISMO.

Bl.1 Condición Física y Salud.

13. SENDERISMO.

Bl.4 Actividades en el Medio Natural.

TEMPORALIZACIÓN

Unidad Didáctica	Bl. de Contenidos	Sesiones	Evaluación
1. Circuitos.	Bl.1 Condición Física y Salud.	4	2ª
2. Sistemas de Entrenamiento de la Flexibilidad.	Bl.1 Condición Física y Salud.	3	
3. Yoga.	Bl.3 Expresión Corporal.	4	
4. Gimnasia Acrobática.	Bl.2 Juegos y Deportes.	5	
5. Deportes de Adversario: Deportes de Raqueta.	Bl.2 Juegos y Deportes.	5	
6. Efectos de la Actividad Física sobre el organismo.	Bl.1 Condición Física y Salud.	1	
7. Senderismo.	Bl.4 Actividades en el Medio Natural.	1	
8. Examen Teórico.		1	

5.4 Actividades de Enseñanza-Aprendizaje

1º ESO

Bloque 1. Condición física y salud

- Realización de sesiones de Acondicionamiento Físico General (flexibilidad, fuerza, resistencia aeróbica y velocidad).
- Práctica de juegos de calentamiento con un componente lúdico y motivacional.
- Realización de sesiones donde intervenga la coordinación de movimientos y el equilibrio.
- Realización de Test o pruebas de las distintas cualidades físicas.
- Realización de Calentamientos Generales preparados previamente por escrito y puestos en práctica en clase.

Bloque 2. Habilidades Motrices, Juegos y Deportes

- Integración de las destrezas motrices básicas (posiciones básicas, pases, golpes, etc.) en específicas propias del Balonmano y Baloncesto
- Ajuste de respuestas motrices individuales a la estrategia del grupo (la táctica colectiva). Los juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas como fenómeno social y cultural.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2018-19

- El juego pre-deportivo como actividad dirigida a la adquisición de habilidades motrices.
- Realización de trabajos relacionados con el Reglamento de los deportes anteriormente nombrados y sus nociones técnicas fundamentales.

Bloque 3. Expresión corporal

- Experimentación de la representación de conceptos, sentimientos, sensaciones a través del juego y actividades de expresión corporal
- Experimentación de distintas habilidades motrices con diferentes ritmos musicales. Composición de diferentes ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de actividades expresivas.
- Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea.

Bloque 4. Actividades en el Medio Natural

- Realización de un carrera de orientación en el medio urbano (instituto, parque cercano...).
- Realización de salidas senderismo (señalada dentro de las actividades extraescolares y complementarias)

2º ESO

Bloque 1. Condición física y salud

- Realización de juegos y ejercicios empleados en el calentamiento y selección de los mismos según la actividad a realizar.
- Realización de sesiones de Acondicionamiento Físico General (flexibilidad, fuerza, resistencia aeróbica y velocidad).
- Realización de sesiones donde intervenga la coordinación de movimientos y el equilibrio.
- Técnicas de Respiración.
- Realización de Test o pruebas de las distintas cualidades físicas.
- Realización de Calentamientos Generales y Específicos preparados previamente por escrito y puestos en práctica en clase.

Bloque 2. Habilidades Motrices, Juegos y Deportes

- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos-tácticos y reglamentarios de deportes colectivos, individuales y de oposición.
- Integración de las destrezas motrices básicas (posiciones básicas, pases, golpes, etc.) en específicas propias del Balonmano, Baloncesto sala y arena
- Ajuste de respuestas motrices individuales a la estrategia del grupo (la táctica colectiva). Los juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas como fenómeno social y cultural.
- El juego pre-deportivo como actividad dirigida a la adquisición de habilidades motrices.
- Participación en un torneo polideportivo interclase de distintos juegos y deportes.
- Realización de trabajos relacionados con el Reglamento de los deportes anteriormente nombrados y sus nociones técnicas fundamentales.

Bloque 3. Expresión corporal

- Experimentación de la representación de conceptos, sentimientos, sensaciones a través del juego y actividades de expresión corporal y mímica.
- Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea teniendo presente la riqueza cultural de Andalucía.
- Experimentación de distintas habilidades motrices con diferentes ritmos musicales. . Composición de diferentes ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de actividades expresivas.

Bloque 4. Actividades en el Medio Natural

- Realización de un carrera de orientación en el medio urbano (instituto, parque cercano...).
- Realización de salidas senderismo (señalada dentro de las actividades extraescolares y complementarias).

3º ESO

Bloque 1. Condición física y salud

- Realización de sesiones de Acondicionamiento Físico General (flexibilidad, fuerza, resistencia aeróbica y velocidad).
- Práctica de juegos de calentamiento con un componente lúdico y motivacional.
- Realización de sesiones de Acondicionamiento Físico General (flexibilidad, fuerza, resistencia aeróbica y velocidad).
- Realización de sesiones donde intervenga la coordinación de movimientos y el equilibrio.
- Realización de Test o pruebas de las distintas cualidades físicas.
- Realización de Calentamientos Generales preparados previamente por escrito y puestos en práctica en clase.

Bloque 2. Habilidades Motrices, Juegos y Deportes

- Integración de las destrezas motrices básicas (conducciones, botes, golpeos, lanzamientos, etc.) en específicas propias del Voleibol, Fútbol sala.
- Realización de actividades dirigidas a la mejora de los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados.
- Práctica de deportes alternativos
- Ajuste de respuestas motrices individuales a la estrategia del grupo (la táctica colectiva).
- Realización de trabajos relacionados con el Reglamento de los deportes anteriormente nombrados y sus nociones técnicas fundamentales.

Bloque 3. Expresión corporal

- Ejecución de bailes y/o danzas (práctica individual, por parejas o colectiva)
- Creación de coreografías utilizando los recursos expresivos del cuerpo de forma creativa e intencional.
- Realización de representaciones dramáticas grupales.

Bloque 4. Actividades en el Medio Natural

- Salida a la Sierra Norte de Sevilla.
- Carrera de orientación (intercentro)
- Excursión a Sierra Nevada: conocimientos básicos de la técnica del sky.

4º ESO

Bloque 1. Condición física y salud

- Realización de sesiones de Acondicionamiento Físico General (flexibilidad, fuerza, resistencia aeróbica y velocidad).
- Práctica de juegos de calentamiento con un componente lúdico y motivacional.
- Realización de sesiones de Acondicionamiento Físico General (flexibilidad, fuerza, resistencia aeróbica y velocidad).
- Realización de sesiones donde intervenga la coordinación de movimientos y el equilibrio.
- Realización de Test o pruebas de las distintas cualidades físicas.
- Realización de Calentamientos Generales preparados previamente por escrito y puestos en práctica en clase.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2018-19

Bloque 2. Habilidades Motrices, Juegos y Deportes

- Perfeccionamiento y adquisición de las habilidades específicas, técnico- táctica del Voleibol.
- Planteamiento de situaciones reales de juego dirigidas a la adquisición y profundización de los elementos técnicos, tácticos básicos y complejos de los deportes colectivos practicados, con el fin de atender a las demandas de las prácticas deportivas habituales.
- Práctica de actividades deportivas en competición entre los alumnos del mismo curso.
- Realización de trabajos relacionados con el Reglamento de los deportes anteriormente nombrados y sus nociones técnicas fundamentales.
- Adquisición de habilidades gimnásticas básicas por medio de sesiones donde el alumno vivencie situaciones corporales diferentes. Enlace de elementos gimnásticos.
- Deportes de arena iniciación al volei playa

Bloque 3. Expresión corporal

- Ejecución de bailes y/o danzas (práctica individual, por parejas o colectiva)
- Creación de coreografías utilizando los recursos expresivos del cuerpo de forma creativa e intencional.
- Realización de representaciones dramáticas grupales.

Bloque 4. Actividades en el Medio Natural

- Salida en bicicleta/ Senderismo por la ruta verde.
- Senderismo por el Camino de Santiago
- Viaje fin de ciclo a Lisboa. Actividades en un medio natural cercano.
- Bautismo náutico en el Guadalquivir.

1º Bachillerato

Bloque 1. Condición física y salud

- Realización de sesiones de entrenamiento adaptadas a la Condición Física de los alumnos, y a la disponibilidad de instalaciones y material existentes en nuestro centro:
- Realización de sesiones de los distintos Sistemas de entrenamiento para desarrollar la cualidad física de Resistencia Aeróbica y Mixta.
- Realización de sesiones de los distintos Métodos de entrenamiento para desarrollar la cualidad física de Fuerza.
- Realización de sesiones de los distintos Métodos de entrenamiento para desarrollar la cualidad física de Flexibilidad.
- Realización de sesiones de los distintos Sistemas de entrenamiento para desarrollar la cualidad física de Velocidad (de Reacción y de Desplazamiento).
- Realización de Test o pruebas de las distintas cualidades físicas. Los alumnos llevarán su propio registro de datos
- Realización de Calentamientos Generales y Específicos o Deportivos (de los deportes desarrollados en clase) preparados previamente por escrito y puestos en práctica en clase (en pequeños grupos).
- Realización de un trabajo sobre el Aparato Locomotor y Sistema Cardiorrespiratorio.

Bloque 2. Habilidades Motrices, Juegos y Deportes

- Perfeccionamiento y adquisición de las habilidades específicas, técnico- táctica de alguno/s de los deportes colectivos: Baloncesto, Fútbol Sala, Voleibol,.
- Adquisición de habilidades específicas propias de los juegos y deportes de raquetas.
- Práctica de actividades deportivas en competición entre los alumnos del mismo curso. Competición de voleibol, baloncesto y fútbol.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2018-19

- Ajuste de respuestas motrices individuales a la estrategia del grupo (la táctica colectiva).
- Realización de trabajos relacionados con el Reglamento de los deportes anteriormente nombrados y sus nociones técnicas fundamentales.

Bloque 3. Expresión corporal

- Creación grupal de representaciones rítmicas de baile y danzas, aprovechando la riqueza creativa de Andalucía y de otras regiones del mundo.
- El juego expresivo y de representación.
- Experimentación de sesiones de trabajo de Condición Física utilizando la música y el ritmo.
- Preparación de una Coreografía en grupo, eligiendo la música...

Bloque 4. Actividades en el Medio Natural

- Jornada de Bautismo acuático (Piragua/Remo) en el Guadalquivir.
- Jornada de orientación en Porzuna.
- Jornada de Socorrismo acuático.