



Departamento de Educación Física ◀

- Introducción
- Miembros del Departamento
- Asignaturas y contenidos
- Objetivos
- Evaluación
- Recuperación y pendientes
- Recursos
- Enlaces de interés

— Introducción

PREMISAS INICIALES

1. Ofrecer una actividad física y deportiva inclusiva que propicie el alcance de los mínimos de práctica recomendados por instituciones y estudios de referencia en el ámbito de la salud para niños/as y adolescentes.
2. Complementar, a través de la actividad física y deportiva, la labor formativa desarrollada en el centro educativo, especialmente en lo referente a los valores y los hábitos saludables
3. Adaptar la práctica de la actividad física y del deporte, especialmente la competición, a las finalidades y necesidades de cada etapa educativa.
4. Trabajar con la esperanza de que el Plan Integral para la Actividad física y el Deporte haga realidad, entre otros objetivos, la ampliación del horario de Educación Física y la creación de la figura del Coordinador Deportivo en los centros escolares.

INTRODUCCIÓN

La Educación física no sólo debe contribuir a desarrollar las capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física en la Educación Secundaria Obligatoria, sino que, además, debe vincular aquella a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que ésta tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma, al logro de los objetivos generales de la etapa.

El enfoque de esta materia, tiene un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar. Por una parte, el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato. Por medio de la organización de sus capacidades senso-perceptivo motrices, se toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que le rodea, pero además, mediante el movimiento, se mejora la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades, permitiendo incluso demostrar destrezas, superar dificultades y competir.



Por otro lado, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con los demás, no sólo en el juego y el deporte, sino en general en toda clase de actividades físicas, la Educación Física favorece la consideración de ambos como instrumentos de comunicación, relación y expresión.

Igualmente, a través del ejercicio físico se contribuye a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y al equilibrio psíquico, en la medida en que las personas, a través del mismo liberan tensiones, realizan actividades de ocio, y disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal. Todo ello resulta incluso más necesario dado su papel para compensar las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual. La Educación física actúa en este sentido como factor de prevención de primer orden. El cuerpo y el movimiento son, por tanto, los ejes básicos en los que se centra la acción educativa en nuestra materia. Se trata, por un lado, de la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las cualidades físicas y motrices y con ello de la consolidación de hábitos saludables. Y por otro, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación, necesarias para la vida en sociedad.

[▲ \[subir\]](#)

— **Miembros del Departamento**

Durante el presente Curso Académico 2015-2016 integran el Departamento de Educación Física los siguientes profesores:

▶ **Jefe de Departamento:**

D. Roberto Ferrándiz López

▶ **Profesor:**

D. Manuel Estévez Díaz

▶ **Profesor:**

D. Alberto Espinosa Marco

▶ **Profesora:**

D.ª María Jesús Mateos Vega

— **Asignaturas y Contenidos**

Educación Física 1º ESO
Educación Física 2º ESO
Educación Física 3º ESO
Educación Física 4º ESO
Educación Física - 1º BACHILLERATO
Educación Físico-deportiva y Salud- 2º BACHILLERATO



PRIMER CURSO: CONTENIDOS

Bloque 1. Condición física y salud

- El calentamiento. Concepto. Fases. Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general y valoración del calentamiento general como medio de prevención de lesiones en cualquier actividad física.
- Condición física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Efectos de la actividad física: beneficios y riesgos. Acondicionamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Práctica de resistencia aeróbica, de fuerza general, flexibilidad y velocidad. Posiciones corporales en situaciones de sentado y en el levantamiento y el transporte de cargas pesadas.
- Relajación muscular progresiva que permita la distinción entre estados de tensión y relajación muscular contribuyendo al bienestar y la paz con los demás y con uno mismo.
- Discriminación de conductas positivas y negativas (sedentarismo, drogodependencias.) y valorar hábitos.
- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información sobre la salud y la condición física.

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- El aprendizaje motor.
- El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad. Habilidades básicas gimnásticas globales: saltos, equilibrios, ejercicios de escalada, etc.
- Clasificación de los juegos deportivos: juegos convencionales, tradicionales y recreativos. Justificación de la necesidad de reglas y normas en la práctica de juegos y deportes
- Práctica de juegos regulados y adaptados, convencionales y modificados, populares y tradicionales, que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes individuales, de adversario y colectivos. Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticas de un deporte individual, de adversario y colectivo. Participación activa en los diferentes juegos y otras actividades deportivas.
- Descubrimiento vivencial y crítico de la necesidad y el sentido de las normas para configurar los juegos. Valorar la importancia del desarrollo motor personal y disposición favorable de aprender en este ámbito.
- Aceptación del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás.
- Aceptación y valoración de las normas.

Bloque 3. Expresión corporal

- El cuerpo como instrumento de expresión y comunicación. El tiempo y el ritmo.
- Práctica de actividades expresivas y rítmicas encaminadas a conseguir la dinámica de grupo.
- Experimentación de actividades dirigidas a romper los bloqueos y las inhibiciones personales.
- Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.
- Práctica de actividades de bienestar en que se ejecuta el movimiento al ritmo de la respiración.
- Práctica de juegos y danzas como medio para interiorizar las bases del ritmo y del baile (danzas populares, tradicionales...). Disposición favorable a la desinhibición.



Bloque 4. Actividades en el medio natural

- Posibilidades que ofrece nuestro medio natural para llevar a cabo actividades físicas deportivas: tierra, aire, agua y adquisición de técnicas básicas de manipulación de elementos en el medio natural.
- Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido por el centro y sus alrededores. Actividades sencillas de orientación. Búsqueda de espacios para realizar actividades en la naturaleza.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.

[▲ \[subir\]](#)

SEGUNDO CURSO: CONTENIDOS

Bloque 1. Condición física y salud

- El calentamiento general y específico. Objetivos. Pautas para prepararlo.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad. Su acondicionamiento.
- Control de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardiaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado.
- Valoración positiva del hecho de tener una buena condición física como medio para alcanzar un nivel más alto de calidad de vida y salud.
- Reconocimiento y valoración de la relación que hay entre la adopción de una postura correcta en el trabajo diario de clase y la realización de actividades físicas como medio de prevención.
- Valoración de la relación entre respiración, postura corporal, relajación muscular, flexibilidad, tonificación y bienestar general.
- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información sobre la salud y la condición física.

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- El juego como marco de aprendizaje y desarrollo personal. Implicaciones en los ámbitos físicos, psíquicos y socioafectivos.
- Las habilidades específicas.
- Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos.
- Ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas.
- Práctica de juegos regulados y adaptados, convencionales y modificados, populares y tradicionales, que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes individuales, de adversario y colectivos.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte individual, de adversario y colectivo.
- Conocimiento y práctica de juegos y deportes populares y tradicionales de la Comunidad Valenciana.
- Práctica de actividades lúdicas y deportivas individuales y colectivas, de ocio y recreación: los



- deportes lúdicos, los juegos populares, los juegos cooperativos, los juegos de confianza.
- Respeto y aceptación de las normas y los reglamentos.
 - Valoración de los juegos y deportes populares y tradicionales de la Comunidad Valenciana, con especial atención a la Pelota Valenciana en sus modalidades más sencillas, de ejecución y práctica, como parte de un patrimonio cultural que hace falta preservar.
 - Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte para la dinamización de grupos y el disfrute personal.

Bloque 3. Expresión corporal

- El cuerpo y el ritmo.
- Aspectos socioculturales y artísticos de las danzas de la Comunidad Valenciana.
- Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos y las posturas.
- Práctica de los componentes del gesto.
- Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos siguiendo una secuencia rítmica.
- Ejecución de pasos sencillos de danzas colectivas.
- Práctica de bailes tradicionales de la Comunidad Valenciana.
- Expresión de sentimientos mediante el cuerpo y el movimiento.
- Creación y práctica de coreografías que respondan al interés del alumnado.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto frente a las ejecuciones de los demás.
- Valoración de los bailes tradicionales de la Comunidad Valenciana como parte de un patrimonio cultural que hace falta preservar.

Bloque 4. Actividades en el medio natural

- Nociones sobre supervivencia y acampada: normas de seguridad, elección del terreno y precauciones que tienen que tenerse en cuenta a la hora de montar tiendas.
- El senderismo: ¿en qué consiste? Tipos de caminos, material y vestimenta necesarios.
- Comprensión del entorno e introducción de medidas de seguridad y primeros auxilios básicos.
- Adquisición y puesta en práctica de técnicas básicas para el montaje de tiendas de campaña para desplazarse y estar en condiciones de seguridad en el medio natural.
- Realización de un recorrido por un camino para completar un itinerario.
- Identificación y prevención de las contingencias propias del medio natural.
- Toma de conciencia de los usos y abusos que se hacen del medio urbano y naturales.
- Adquisición de una actitud autónoma para desarrollarse dentro de un medio no habitual.
- Formación crítica respecto de las presiones y agresiones en el medio natural.

[▲ \[subir\]](#)

TERCER CURSO: CONTENIDOS

Bloque 1. Condición física y salud

- El calentamiento específico. Características. Pautas para prepararlo y puesta en práctica.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Clasificación y métodos de mejora de las capacidades físicas.
- Efectos del trabajo de resistencia aeróbica y flexibilidad sobre el concepto de salud.
- Los procesos de adaptación al esfuerzo.
- Fundamentos básicos para una dieta equilibrada y su planificación.



- Aplicación de sistemas específicos de mejora de la resistencia general y la flexibilidad.
- Práctica de actividades de gimnasias suaves.
- Análisis de los hábitos propios de la alimentación. Elaboración de dietas equilibradas y saludables.
- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física tiene sobre el organismo.
- Valoración positiva de las repercusiones que la actividad física tiene sobre la propia imagen corporal.
- Valoración de los efectos de actividades de gimnasias suaves.
- Análisis crítico de los hábitos alimentarios. La dieta mediterránea.
- Uso de tecnologías de la información y comunicación para informarse sobre salud y condición física.

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- El factor cualitativo del movimiento: los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.
- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes que tienen que practicarse.
- Los juegos y deportes populares y tradicionales de la Comunidad Valenciana.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticas de un deporte colectivo.
- Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte individual, de adversario o colectivo.
- Resolución de conflictos mediante técnicas de dinámica de grupo.
- Investigación, conocimiento y práctica de los juegos y deportes populares y tradicionales en la Comunidad Valenciana. Práctica correcta de modalidades de Pelota Valenciana, como el raspall y práctica con pared, por ser más sencillas. Concepto correcto de las restantes modalidades.
- Práctica de juegos del mundo y relación con juegos populares y tradicionales de la Comunidad Valenciana
- Reconocimiento del propio nivel de competencia en diferentes actividades deportivas respecto de un entorno de referencia.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmesurada de resultados.
- Valoración del juego y el deporte como marco de relación con los demás y de fomento de la amistad y compañerismo en el ámbito personal, social y cultural.
- Disposición favorable para con la autoexigencia y la superación de las propias limitaciones.

Bloque 3. Expresión corporal

- Conocimiento de diferentes manifestaciones expresivas: bailes, danzas, dramatizaciones.
- Práctica dirigida a la toma de conciencia de los diferentes espacios utilizados en la expresión corporal.
- Realización de movimientos globales y segmentarios con una base rítmica.
- La relajación. Práctica de diferentes métodos.
- Realización de actividades rítmicas, destacando el valor expresivo.
- Práctica de danzas del mundo, en intercambio cultural con danzas tradicionales de Comunidad Valenciana
- Práctica de diferentes manifestaciones expresivas.
- Práctica de los bailes de salón y danzas modernas.
- Actitud abierta, desinhibida y comunicativa en las relaciones con los demás.
- Valoración de la danza como elemento de relación con personas de otras culturas del mundo.

Bloque 4. Actividades en el medio natural



- Nociones básicas específicas sobre orientación.
- Normas de seguridad necesarias para realizar recorridos de orientación en el medio urbano y natural.
- Impacto de la actividad física dentro del medio natural: actividades que causan deterioro o contaminación y las que respetan el entorno.
- Adquisición de técnicas básicas de orientación: lectura de mapas y realizar de recorridos de orientación.
- Aplicación de las técnicas de primeros auxilios en el medio natural.
- Identificación del paisaje del entorno y de la Comunidad Valenciana, a partir de la toponimia.
- Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.
- Valoración del paisaje y de la toponimia como parte de la singularidad del patrimonio natural y cultural de la Comunidad Valenciana.

[▲ \[subir\]](#)

CUARTO CURSO: CONTENIDOS

Bloque 1. Condición física y salud

- El calentamiento específico. Efectos.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Concepto. Manifestaciones básicas. Tipo de ejercicios.
- La postura corporal en las actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos y manera de corregirlos.
- Efectos del trabajo de fuerza sobre el estado de salud.
- Los espacios para la práctica de la actividad física: el entorno y la Comunidad Valenciana. Espacios, equipamientos e instalaciones.
- Nociones básicas sobre los principales sistemas de mejora de las capacidades físicas.
- Preparación y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.
- Acondicionamiento de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Elaboración de un repertorio de ejercicios de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Preparación y puesta en práctica de un plan de trabajo de la resistencia y la flexibilidad.
- Investigación de los espacios, los equipamientos y las instalaciones del entorno.
- Planificación, realización y control de un programa de entrenamiento autógeno personal.
- Determinación del nivel de condición física con respecto a un entorno de referencia en las diferentes capacidades mediante el conocimiento y la utilización de pruebas de test.
- Toma de conciencia de la importancia de evitar actitudes posturales inadecuadas.
- Toma de conciencia del propio nivel de condición física con el fin de establecer las propias necesidades y posibilidades de desarrollo.
- Vigilancia en torno a los riesgos que tiene la actividad física, prevención y seguridad.
- Valoración de las actividades de bienestar para el descanso adecuado del cuerpo y de la mente, el estado saludable del cuerpo y la liberación de tensiones.
- Uso de tecnologías de información y comunicación obteniendo información sobre salud y condición física.

Bloque 2. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales



- Los deportes dentro de la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos.
- El juego y deporte en tiempo de ocio. Práctica de actividades individuales y colectivas de ocio y recreación
- La competición dentro de la práctica deportiva: el valor recreativo añadido.
- Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y al perfeccionamiento del deporte individual, de adversario o colectivo.
- Planificación de propuestas de actividades aplicables a los deportes que se practican, y llevarlas a la práctica de manera autónoma.
- Planificación y organización de campeonatos deportivos.
- Realización de un trabajo crítico sobre el tratamiento mediático de las diferentes modalidades deportivas, género y el deporte u otros temas de interés sociológico.
- Resolución de conflictos en situación real de juego mediante técnicas de relajación y dinámica de grupo.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una tarea de equipo.
- Valoración del juego y el deporte como medios de aprendizaje y desarrollo de cualidades físicas, psicomotrices y socioafectivas.
- Apreciación de las repercusiones que la práctica habitual de actividades físicas-deportivas tienen sobre la salud y calidad de vida.
- Interés por la procedencia del material deportivo utilizado en el marco del comercio justo.
- Conocimiento y práctica de las diferentes modalidades de Pelota Valenciana, con especial atención a las modalidades más complejas de realización dentro de las prácticas de deportes populares y tradicionales de la Comunidad Valenciana , como un medio de disfrute y conservación del patrimonio cultural de nuestra Comunidad.

Bloque 3. Expresión corporal

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

Bloque 4. Actividades en el medio natural

- Aspectos generales que tienen que considerarse en la organización de actividades en el medio natural.
- Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
- La seguridad como premisa en la práctica de actividad en el medio natural.
- Perfeccionamiento y aplicación de las técnicas de orientación. Localización de controles siguiendo la simbología internacional. Utilización correcta de los materiales y de los elementos técnicos en actividades de ocio y recreación en el medio natural.
- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físicas-deportivas sobre el medio natural.
- Valoración de la seguridad fundamentada en el conocimiento de las contingencias y los protocolos de rescate, así como en la buena condición física.

▲ [subir]



INTRODUCCIÓN

La Educación Física, como materia común del Bachillerato, posee fundamentalmente un carácter formativo. Como tal, debe procurar una formación general y polivalente, ampliando y profundizando en los conocimientos, capacidades, destrezas y actitudes planteadas en etapas anteriores.

No obstante, la notable diferenciación que en esta etapa se produce en los niveles de aptitud motriz y en los intereses del alumnado hacia los distintos tipos de actividad física, hace necesario que la estructura de esta materia en el Bachillerato esté lo suficientemente diversificada para atender a dicha diferenciación. Esta diversificación, que deberá plantearse en función de las opciones particulares de los alumnos y de las posibilidades del centro, puede conducir a ciertos niveles de especialización en determinadas técnicas, habilidades o actividades. En el contexto de la sociedad actual parece conveniente que el proceso formativo que tiene lugar a través de la Educación Física se oriente en dos direcciones. Por un lado hacia la mejora de la salud, incidiendo en el desarrollo de aquellos aspectos de la condición física que están estrechamente relacionados con ella y propiciando la adopción de actitudes críticas ante aquellos factores que inciden negativamente sobre la misma; Por otro, hacia la búsqueda e integración de alternativas motrices que puedan dar respuesta a la diversidad de intereses y necesidades, a la vez que contribuyan al equilibrio personal, al perfeccionamiento de la habilidad motriz, al disfrute activo del tiempo de ocio y a compensar el habitual sedentarismo.

En esta etapa, este proceso debe contribuir también a la consolidación de la autonomía personal. Esta consolidación se facilitará a través de una acción pedagógica en la que los conocimientos relativos al “saber” se construyan y relacionen con los relativos al “saber hacer”, propiciando en los estudiantes la adquisición de los procedimientos necesarios para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades físico-deportivas y/o las de sus compañeros y compañeras, y para utilizar los recursos que el entorno inmediato ofrece.

Las actividades físicas en general y el deporte en particular constituyen actualmente uno de los centros privilegiados de atención al cuerpo, no sólo desde el punto de vista pedagógico, sino también psicológico, sociológico, etc., de tal forma que en torno a ellos se generan múltiples expectativas. Es preciso, por tanto, potenciar la reflexión crítica y la adopción de decisiones personales en torno a los factores socioculturales que inciden en el desarrollo de estas actividades. La participación en actividades basadas en el ritmo y la expresión constituye una vía para potenciar las posibilidades de expresión y comunicación.

En atención al carácter propedéutico del Bachillerato, esta materia tratará, también, de ofrecer orientaciones para futuros estudios, ya en carreras universitarias, ya en ciclos formativos profesionales, en relación con conocimientos y especializaciones de carácter docente, deportivo, artístico o recreativo.

Bloque 1.- La condición física y la salud

- Utilización de pruebas de evaluación de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Práctica de sistemas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Principios y factores a considerar.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y/o mejora de la condición física.
- Los mecanismos de adaptación del organismo a la actividad física.



- Indicadores de riesgo en la actividad física y adecuación de la misma.
- Valoración de la influencia en la salud de la práctica de actividades físicas.
- Hábitos sociales y sus efectos en la actividad física y la salud: Análisis de la influencia de factores positivos como la alimentación adecuada, el descanso, el estilo de vida, etc. y de los factores negativos como el sedentarismo, la drogadicción, el tabaquismo, etc.
- Nutrición y actividad física. Dieta equilibrada y aportación energética para la realización de actividades físicas.
- Aplicación de métodos y técnicas de relajación: aspectos teóricos y prácticos. Utilización autónoma.

Bloque 2.- Actividad física, deportes y tiempo libre

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

Bloque 3.- - La expresión y comunicación motriz.

- El cuerpo y su lenguaje: Aspectos culturales y antropológicos. Elementos y recursos expresivos. Valoración de sus posibilidades expresivas y de comunicación.
- Actividad corporal de carácter expresivo: Exploración y ejercitación de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento. Utilización de los elementos dinámicos (cuerpo, voz, grupo, espacio, objetos) para favorecer y desarrollar la capacidad de expresión, la creatividad y la comunicación.



- Elaboración y representación de composiciones dinámicas y corporales, individuales o colectivas, con intención expresiva y comunicativa.
- Realización de actividades físicas, utilizando música como fondo y/o apoyo rítmico.
- Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.

[▲ \[subir\]](#)

NÚCLEOS DE CONTENIDOS OPTATIVA 2º DE BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA Y SALUD

Contenidos comunes para todos los bloques:

- Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte, para ofrecer orientaciones sobre futuros estudios especialistas en la materia.
- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la búsqueda, análisis y ampliación relativas a esta materia.
- Análisis, valoración e influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo...
- El deporte como fenómeno social y cultural. Análisis de comportamientos negativos en torno al deporte y actitud crítica ante ellos.
- Influencias positivas y negativas que ejercen los medios de comunicación sobre el deporte y la actividad física.

1. Actividad física y salud

- Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Elaboración y puesta en práctica, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- Valoración de la influencia en la salud de la práctica regular de actividades físicas.
- Análisis y reflexión crítica de la influencia de algunos hábitos y prácticas sociales negativas para la salud, así como de aquellas alteraciones y enfermedades relacionadas con la actividad física y el deporte.
- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y/o mejora de la condición física.

2. Actividad física y deporte

- Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y principios tácticos de alguno de los deportes practicados en las etapas anteriores.
- Utilización de actividades deportivas alternativas adaptándolas al contexto sociocultural del centro. Planificación de diferentes actividades físicas, juegos y/o disciplinas deportivas utilizando los recursos necesarios y disponibles en el entorno del centro.
- Planificación y elaboración de diferentes juegos y deportes, modificados según los objetivos que se quiera conseguir.
- Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio presentes en las actividades físico-deportivas.

3. Actividad física y tiempo libre

- Colaboración y elaboración en la planificación y en la organización de actividades en el medio natural.
- Planificación de actividades respetando la importancia de la conservación del medio ambiente



- y demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.
- Realización de actividades para el buen aprovechamiento del tiempo libre.
 - Análisis y reflexión crítica sobre el tiempo libre. Reconocimiento de la importancia de la actividad física en el tiempo libre.
 - Organización y participación en actividades físico-recreativas de diferentes deportes.

4. Actividad física y expresión corporal

- Valoración de sus posibilidades expresivas y de comunicación.
- Utilización de los elementos dinámicos (cuerpo, voz, grupo, espacio, objetos) para desarrollar la capacidad de la expresión, la creatividad y la comunicación.
- Elaboración de composiciones dinámicas y corporales, individuales o colectivas, con intención expresiva y comunicativa.
- Experimentación y creación de actividades que favorezcan la comunicación y la expresión por medio del lenguaje corporal.
- Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.

▲ [subir]

— **Objetivos**

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA E.S.O.

OBJETIVOS GENERALES

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

1. Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficiencia, en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad educativa.
2. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contradicciones que presenta la práctica habitual y sistemática de la actividad física a lo largo de la vida, en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud, individual y colectiva.
3. Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación personal.
4. Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno y a su variabilidad.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6. Conocer el cuerpo y sus necesidades, adoptar una actitud crítica y consecuente frente a las actividades dirigidas a la mejora de la condición física, la salud y la calidad de vida, haciendo un tratamiento diferenciado de cada capacidad.
7. Reconocer, valorar y utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa; diseñar y practicar actividades rítmicas con y sin una base musical.
8. Reconocer el medio natural como espacio idóneo para la actividad física, y discriminar aquellas prácticas que pueden causarle cualquier tipo de deterioro.
9. Recuperar y comprender el valor cultural de los juegos y deportes populares, tradicionales y recreativos, como elementos característicos de la Comunidad Valenciana que hace falta preservar; practicarlos con independencia del nivel de habilidad personal y colaborar con la organización de campeonatos y actividades de divulgación, especialmente, la Pelota



Valenciana en sus diferentes modalidades.

10. 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.
11. Conocer las posibilidades que el entorno ofrece (espacios, equipamientos e instalaciones) para la práctica de actividad física deportiva.
12. Conocer y utilizar técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas durante la actividad cotidiana y/o en la práctica de actividades físicas deportivas.
13. Conocer y practicar actividades y modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario; aplicar los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
14. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo a la materia.

[▲ \[subir\]](#)

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMERO DE BACHILLERATO

OBJETIVOS GENERALES

El desarrollo de esta materia ha de contribuir a que las alumnas y los alumnos adquieran las siguientes capacidades:

1. Conocer los elementos funcionales y expresivos de la persona así como los mecanismos fisiológicos de adaptación a la práctica sistemática de la actividad física.
2. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
3. Reconocer y valorar como un rasgo cultural propio las actividades físico-deportivas tradicionales en su comunidad, participando en la construcción social y cultural que suponen estas actividades y propiciando el uso adecuado y disfrute de los servicios públicos destinados a este fin.
4. Evaluar las necesidades personales relacionadas con los distintos aspectos de la motricidad: Condición física, habilidad motriz, estructura corporal, expresión, relación y comunicación interpersonal.
5. Planificar, a partir de la evaluación del estado inicial, la mejora y mantenimiento de su condición física y habilidad motriz, mediante la elaboración y puesta en práctica un programa de actividad física y salud, que contribuyendo a satisfacer sus necesidades, constituyan un medio idóneo para disfrutar activamente del tiempo de ocio.
6. Incrementar sus posibilidades de ejecución y rendimiento, desarrollando sus capacidades físicas y de aprendizaje motor, perfeccionando sus habilidades motrices, adoptando actitudes de responsabilidad y autoexigencia, y mostrando autonomía en el proceso del propio desarrollo motor.
7. Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en actividades físicas y deportivas, cooperando en las tareas de equipo, respetando y valorando los aspectos de relación que tienen estas actividades y mostrando actitudes de no discriminación.
8. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
9. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.



10. Diseñar y realizar actividades físico deportivas en el medio natural, valorando la importancia del respeto al medio ambiente y demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.
11. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medioambiente y realizando aportaciones personales que favorezcan su conservación y mejora.
12. Utilizar y valorar la capacidad expresiva del cuerpo y el movimiento en diversas manifestaciones artísticas y culturales, como medio de comunicación y expresión creativa, apreciando criterios estéticos, personales y culturales.
13. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.
14. Utilizar y valorar las técnicas de relajación como un medio de conocimiento y desarrollo personal y de mejora de la disposición física y mental para actuar con equilibrio en las distintas situaciones de la vida diaria

LA EDUCACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA Y SALUD EN SEGUNDO DE BACHILLERATO.

OBJETIVOS GENERALES

1. Valorar las actividades físico-deportivas como rasgo cultural característico de la sociedad actual y analizar sus responsabilidades políticas, sociales, culturales y económicas.
2. Conocer y valorar las posibles salidas profesionales relacionadas con el ámbito de la educación física, el deporte y la salud.
3. Utilizar diferentes fuentes de recogida de información, tanto en formato impreso como audiovisual o informatizado, para consolidar o ampliar contenidos propios de la materia.
4. Desarrollar y participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, de actividades físicas y deportivas, cooperando en las tareas de equipo, respetando y valorando los aspectos de relación con estas actividades y mostrando actitudes de no discriminación.
5. Utilizar los efectos positivos de la inclusión de la actividad física y las técnicas de relajación en los hábitos personales, para la mejora de la salud, de la calidad de vida y de las relaciones interpersonales y sociales.
6. Aplicar y valorar, a partir de la evaluación del estado inicial, los efectos positivos de la actividad física, la mejora y mantenimiento de su condición física y habilidad motriz en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
7. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas deportivas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, realizando aportaciones personales que favorezcan su conservación y la consolidación de un estilo de vida más saludable.
8. Diseñar y participar activamente, en pequeño o gran grupo, en la organización y realización de actividades físicas en el medio natural, respetando la importancia de la conservación del medio ambiente y demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.
9. Evaluar las necesidades personales relacionadas con los distintos aspectos de la motricidad que contribuyen a satisfacer sus necesidades, constituyan un medio idóneo para disfrutar activamente del tiempo de ocio.
10. Organizar y participar en actividades físicas de tiempo libre, valorando sus aspectos positivos y siendo capaces de optimizar los recursos disponibles, resolver las dificultades o conflictos con el dialogo y el trabajo en equipo.
11. Resolver situaciones motrices deportivas y expresivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en las etapas anteriores.
12. Desarrollar la capacidad expresiva del cuerpo y del movimiento como medio de comunicación y expresión creativa, mediante creaciones, composiciones y coreografías artísticas de alto componente creativo.



[▲ \[subir\]](#)

— Criterios de evaluación

PRIMER CURSO: CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.
2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.
3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso en su nivel inicial.
4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, y aceptar el nivel alcanzado.
5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.
6. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.
7. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.
8. Usar las tecnologías de la información y la comunicación de forma cooperativa y con sentido crítico para obtener información relacionada con la Educación física y para establecer intercambio de opiniones con el alumnado de otros centros docentes.
9. Mostrar, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas y de superación personal, correcta observancia de las normas y adecuada educación en valores que faciliten la normal convivencia de cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.

[▲ \[subir\]](#)

SEGUNDO CURSO: CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.
2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.
3. Conocer, practicar y valorar los juegos, deportes y bailes populares y tradicionales de la Comunidad Valenciana.
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.
5. Manifiestar 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.
6. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
7. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.
8. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad



básicas y mostrar una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.

9. Usar las tecnologías de la información y la comunicación de forma cooperativa y con sentido crítico para obtener información relacionada con la Educación física y para establecer intercambio de opiniones con el alumnado de otros centros docentes.
10. Mostrar, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas y de superación personal, correcta observancia de las normas y adecuada educación en valores que faciliten la normal convivencia de cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.

[▲ \[subir\]](#)

TERCER CURSO: CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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.
2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, al participar en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.
3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.
4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.
5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, entre ellos, los populares y tradicionales de la Comunidad Valenciana, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
6. Realizar bailes, incluyendo las danzas tradicionales de la Comunidad Valenciana. por parejas o en grupo, con respeto y desinhibición.
7. Completar una actividad de orientación, respetando las normas de seguridad, preferentemente en el medio natural del entorno y de la Comunidad Valenciana, con la ayuda de un mapa.
8. Usar las tecnologías de la información y la comunicación de forma cooperativa y con sentido crítico para obtener información relacionada con la Educación física y para establecer intercambio de opiniones con el alumnado de otros centros docentes.
9. Mostrar, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas y de superación personal, correcta observancia de las normas y adecuada educación en valores que faciliten la normal convivencia de cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.

[▲ \[subir\]](#)

CUARTO CURSO: CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.
2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.
3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.



4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.
5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.
6. Resolver situaciones en diferentes juegos y deportes, especialmente de las modalidades más complejas de la Pelota Valenciana, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
7. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas.
8. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.
9. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.
10. Usar las tecnologías de la información y la comunicación de forma cooperativa y con sentido crítico para obtener información relacionada con la Educación física y para establecer intercambio de opiniones con el alumnado de otros centros docentes.
11. Mostrar, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas y de superación personal, correcta observancia de las normas y adecuada educación en valores que faciliten la normal convivencia de cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE.

[▲ \[subir\]](#)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PRIMERO DE BACHILLERATO

1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud. Mediante este criterio se pretende comprobar que el alumnado es capaz de evaluar por sí mismo su nivel de condición física inicial, fundamentalmente en aquellas cualidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad. El alumnado preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud.
2. Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad. A través de este criterio se evaluará la elaboración de un programa de actividad física para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera, se comprobará el incremento del nivel de la condición física respecto al estado de forma inicial y también el proceso que ha llevado a la mejora. Asimismo, se podrá valorar en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación.
3. Organizar y dirigir una actividad de carácter físico-recreativa para el empleo del tiempo libre, evaluando los recursos disponibles en el centro y en el entorno del mismo. Este criterio permite valorar la participación en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades.
4. Haber perfeccionado las habilidades específicas correspondientes a un deporte, mostrando eficacia, técnica y táctica, en la resolución de los problemas que plantea su práctica. Con este criterio se pretende comprobar si los alumnos han alcanzado un nivel de habilidad motriz específica que les permita desenvolverse con autonomía y con cierta eficacia en un



- determinado deporte, de entre los que se practican en su entorno, que responda a sus características particulares y motivaciones personales.
5. Utilizar técnicas específicas de las actividades en el medio natural, organizar y realizar actividades en él, de bajo impacto ambiental. Con este criterio se valorarán dos aspectos complementarios. Por un lado, el alumnado realizará una actividad física en el medio natural, preferentemente fuera del centro, aplicando las técnicas de esa actividad; Por otro lado, identificará los aspectos necesarios para llevarla a cabo, como la recogida de información sobre la actividad (lugar, duración, precio, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad.
 6. Elaborar, de manera individual o colectiva, composiciones corporales basadas en los elementos técnicos de las manifestaciones expresivas (mimo, danza, dramatización, etc.) con el propósito de transmitir un mensaje a los demás. El objetivo de este criterio es evaluar la participación activa en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo y el seguimiento del proceso de elaboración de la composición.
 7. Utilizar de manera autónoma alguna técnica de relajación, mostrando una actitud favorable a su empleo como medio para mejorar la salud física, mental y social. Con este criterio se pretende comprobar si se han adquirido los conocimientos y la habilidad necesarios para emplear autónomamente alguna técnica de relajación y si se ha desarrollado una actitud favorable hacia su utilización basada en el reconocimiento de su funcionalidad.
 8. Elaborar propuestas críticas para la mejora de los servicios que, en materia de educación física, presta la sociedad, buscando una mayor oportunidad de acceso a los mismos para sí y sus conciudadanos. Con este criterio se pretende comprobar si los estudiantes han desarrollado una actitud crítica respecto a los aspectos sociales de las actividades físicas y deportivas y son capaces de, a partir de una evaluación previa de la oferta social, plantear sugerencias y alternativas propias para mejorar los servicios que, en esta área, se desarrollan en su municipio.
 9. Utilizar las tablas de composición de los alimentos y del gasto energético para elaborar una dieta adecuada a la realización sistemática de una determinada actividad física, teniendo en cuenta las variables de edad, sexo y constitución corporal. Con este criterio se pretende comprobar si los alumnos han adquirido conciencia de las exigencias nutricionales que conlleva la práctica sistemática de ejercicio físico y si poseen los conocimientos necesarios que les permitan regular su alimentación, de manera conveniente, atendiendo a sus características personales y a su nivel de actividad física.
 10. Mostrar, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas de superación personal, correcta observancia de las normas y una adecuada educación en valores inherentes a la normal convivencia con cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE. Se valorará la participación activa y crítica, tanto en la realización como en la planificación de sus propias actividades.

▲ [\[subir\]](#)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN SEGUNDO DE BACHILLERATO

1. Elaborar propuestas críticas para la mejora de los servicios que la Educación Física, presta a la sociedad, buscando una mayor oportunidad de acceso a los mismos para sí y sus conciudadanos.
2. Conocer y valorar, mediante la búsqueda de información, las diferentes salidas profesionales



- que están relacionadas con las actividades físicas en los diferentes ámbitos de estudio.
3. Analizar y valorar el deporte como fenómeno social y cultural, teniendo en cuenta las influencias positivas y negativas que los medios de comunicación ejercen sobre el deporte y la actividad física.
 4. Perfeccionar las habilidades específicas correspondientes a alguno de los deportes practicado en las etapas anteriores mostrando eficacia, técnica y táctica, en la resolución de los problemas que plantea su práctica.
 5. Realizar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física, un programa de actividad física y salud, orientadas hacia un estilo de vida saludable.
 6. Elaborar una sesión saludable adecuada para la realización sistemática de una determinada actividad física, teniendo en cuenta las variables de edad, sexo y constitución corporal.
 7. Organizar y dirigir una actividad de carácter físico-recreativa para el empleo del tiempo libre, utilizando los recursos disponibles en el centro y en el entorno del mismo.
 8. Organizar y realizar actividades en el medio natural utilizando las técnicas básicas de estas actividades y concienciado al alumnado del respeto por el medio ambiente.
 9. Realizar y poner en práctica la capacidad expresiva del cuerpo y del movimiento como medio de comunicación y expresión creativa.
 10. Mostrar, a través de la actividad desarrollada en las sesiones ordinarias de trabajo a lo largo de todo el curso escolar, actitudes positivas y de superación personal, correcta observancia de las normas y adecuada educación en valores que faciliten la normal convivencia de cuantos participan en las tareas y objetivos propios de LA CLASE. Se valorará en 2º curso la participación activa y crítica, tanto en la realización como en la planificación de sus propias actividades y las que eventualmente organizara para otros compañeros de clase

[▲ \[subir\]](#)

LA EVALUACIÓN : PROCEDIMIENTOS Y CALIFICACIÓN

1. Criterios de evaluación:

Para determinar su valoración describiremos tres apartados:

1. Trabajo en clase,
2. Controles y exámenes,
3. Trabajo fuera de clase.

1.1 Trabajo en clase:

Tiene un peso ponderado del 50-35% en su calificación global, dependiendo del nivel educativo.

El trabajo en clase es una calificación, que se produce en cada sesión lectiva, que pretende valorar el grado de cumplimiento de algunas competencias de forma continua.

La siguiente tabla nos muestra los ítems, en un escala de 0 a 10, utilizados para calificar:

	1º y 2º eso	3º eso	4º eso	1º Bach.	2º Bach.



Respeto	2	1,5	1	1	1
Hábitos higiénicos	2	2	2	1	0
Participación	2	2	2	2	2
Cooperación - Autogestión	2	2	2	2	3
Rendimiento	2	2,5	3	4	4

Ocasionalmente pueden producirse reconocimientos positivos y amonestaciones que junto con el registro de asistencia quedan registradas para el conocimiento de los padres. Dichas acciones tienen un mayor peso que el registro diario del profesor.

Los reconocimientos positivos suman 2 puntos a la calificación de trabajo en clase.

Existen tres tipos de amonestaciones:

1. Muy Graves:

- Falta el respeto al profesor
- Falta el respeto a los compañeros
- Daña el mobiliario y/o el material del centro

Cada una resta 3 puntos de la calificación de trabajo en clase

2. Graves

- Habla, molesta e interrumpe
- Maltrata el mobiliario y/o el material del centro
- Se niega a cumplir las medidas correctoras propuestas

Cada una resta 2 puntos de la calificación de trabajo en clase

3. Leves

- No trae el material a clase
- No trabaja en clase
- Utiliza el móvil y/o dispositivos electrónicos cuando no corresponde

Cada una resta 1,5 puntos de la calificación de trabajo en clase

Podemos ir viendo la evolución del alumno/a durante el curso visitando Ítaca.

<https://familia.edu.gva.es>

1.2 Controles y exámenes:

Tiene un peso ponderado del 40-50% en su calificación global, dependiendo del nivel educativo. Como mínimo habrá uno por evaluación y su recuperación. Pueden ser de contenido teórico y/o práctico. Abordan ámbitos de condición física y salud, habilidades deportivas, expresión corporal y actividades en el medio natural.

Criterios:

1. Comparar con valores o notas estándar. Se suele utilizar en convocatorias finales, los valores estándar aplicados son los europeos.
2. Comparar con el resto del alumnado. Se usan como referencia cercana.
3. Comparar el progreso. Se utilizan en una evaluación individualizada.

1.3 Trabajo fuera del horario lectivo

Tiene un peso ponderado del 10-20% en su calificación global, dependiendo del nivel educativo. Tareas, juegos de recreo (como participante u organizador), deporte extraescolar, y actividades en



plataformas digitales (por ejemplo: Moodle).

Solo puede aportar 2 puntos a la calificación final, excepto en las personas que no puedan realizar actividad física alguna.

La obtención de la **nota final ponderada**, que según el nivel académico del alumno a calificar se obtiene en la proporción reflejada entre los márgenes comprendidos en la siguiente tabla:

Etapa / Contenidos	Trabajo fuera de clase	Exámenes	Trabajo de clase
E.S.O. (Ciclo 1º.)	10%	40%	50%
E.S.O. (Ciclo 2º.)	15%	40%	45%
1º de Bachillerato	20%	40%	40%
2º de Bachillerato	20%	45%	35%

Por último, si por cualquier causa como faltas justificadas, no existieran calificaciones suficientes en alguna de las siguientes áreas, el profesor puede asignar y añadir el porcentaje de dicha área al ámbito Trabajo en Clase y/o Exámenes.

MUY IMPORTANTE:

El alumno/a debe conocer desde principio de curso, tanto los contenidos, criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación, como las características de los procesos de calificación y recuperación.

▲ [subir]

— Recuperación y Pendientes

RECUPERACIÓN y PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES

Para los alumnos que asisten a clase cumpliendo el programa que corresponda a su nivel académico, recuperación en sentido amplio puede entenderse desde varias perspectivas bien diferenciadas en su proceso:

a) Trabajo de recuperación o de refuerzo

Si nos referimos a la forma de conseguir un aumento de rendimiento que permita a los alumnos con escasa capacidad alcanzar el nivel mínimo que en controles anteriores no obtuvieron, comportará necesariamente la realización práctica de ejercicios físicos y entrenamiento adecuados, de forma paralela al ordinario, para aumentar su condición física o mejorar sus cualidades coordinantes y al mismo tiempo automatizar parte de las habilidades requeridas.

Todos los alumnos/as pueden voluntariamente pedir a su profesor/a un programa de apoyo / refuerzo, o asistir con otros grupos, si su horario se lo permite, a otras sesiones como refuerzo, debido a que lamentablemente, al estar completo en el presente curso escolar el horario de profesores NO dispone el alumnado de hora de repaso fuera del horario escolar. Lógicamente, como estas clases tienen carácter voluntario para los alumnos/as pero se diseñan para los que las necesitan, su asistencia repercutirá positivamente en los incentivos individuales y de forma negativa su inasistencia,



ambos valorados por el profesor/a de apoyo.

b) Repetición de controles de los temas no superadas o no realizadas

Los contenidos del área de condición física, por su propia naturaleza, se entenderán superados los anteriores al aprobar el último control realizado. El resto de contenidos (conceptos, habilidades, destrezas, expresión, etc.) no superados serán nuevamente evaluados con los procedimientos más adecuados cuando el profesor/a considere oportuno, y en todo caso, antes de la evaluación final, por el procedimiento que estime más adecuado en cada situación.

Proyectos o Trabajos aplicados:

Existe la posibilidad de realizar trabajos aplicados, concertados con el profesor como complemento del trabajo ordinario, que serán tenidos en cuenta para la evaluación de la asignatura. La valoración de dichos trabajos será aplicable únicamente tras haber obtenido el nivel mínimo de superación en las pruebas anteriormente descritas. En ningún caso la aplicación de una puntuación obtenida por un trabajo o proyecto conllevará el incremento de la nota en más 2 PUNTOS en la nota global de este bloque de contenidos.

Otros alumnos que concurren en procesos extraordinarios, recuperan de la siguiente forma:

EXÁMENES CONVOCATORIAS EXTRAORDINARIAS:

Los alumnos/as que tengan que pasar a exámenes de convocatoria extraordinaria, lo harán con toda la asignatura pendiente. Se examinarán por el procedimiento común para todos ellos aplicándoles un control confeccionado por el Departamento igual para todos los alumnos del mismo nivel académico, en el que necesariamente se contemplen tres áreas diferentes:

- Preguntas o cuestiones de contenidos conceptuales
- Pruebas o tests de Condición Física
- Ejercicios de habilidad y/o expresión motriz

PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES:

Disponen de dos procedimientos según el grado de vinculación con el desarrollo del programa en curso:

- El profesor/a que lo tenga en su clase lo evalúa aplicándole a su rendimiento actual los niveles requeridos en el curso que tiene pendiente, dándole su calificación al jefe de departamento en el mes de febrero y junio. Si fuera positiva ya se da por superada, y si no lo es en ninguna de las dos ocasiones, se incorpora al mismo proceso que los alumnos/as del siguiente grupo.

ATENCIÓN, por acuerdo de la Comisión Pedagógica, el alumno que apruebe la segunda evaluación de la asignatura de Educación Física, pero tuviera pendiente esta asignatura del curso anterior, dicha pendiente se le supone automáticamente aprobada.

- Los alumnos que no hayan podido superar la asignatura por el procedimiento anterior podrán examinarse en las convocatorias de febrero/mayo/octubre, en prueba global y única conforme



al formato de examen siguiente:

MODELO DE EXAMEN PARA PENDIENTES Y CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

Cada examen se compone de nueve cuestiones o pruebas agrupadas en tres áreas diferenciadas:

- **AREA CONCEPTUAL**
En ella se formularán tres preguntas relacionadas con el currículo del nivel académico del alumno
- **ÁREA DE CONDICIÓN FÍSICA**
Tres pruebas, tipo test motor, que evalúen distintos aspectos de la condición física del alumno.
- **ÁREA DE HABILIDADES, DEPORTES, ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA Y EXPRESIÓN**
Tres pruebas sobre los contenidos relativos a los aspectos reseñados en el título de este apartado.

Todas las pruebas serán calificadas como Apto/no apto, según superen o no la marca o nivel establecido por el Departamento para cada prueba y nivel académico.

La calificación global se obtendrá de la suma de pruebas superadas, si bien debe tener al menos una prueba positiva en cada una de las tres áreas para permitir acumular las pruebas superadas.

Excepcionalmente, aquellos alumnos/as pendientes de Educación Física de cursos anteriores, que en la actualidad están cursando **2º Bachillerato o Estudios Nocturnos** y que por razones de horario no puedan asistir a clases, podrán optar por acogerse al programa de C.E.E.D. del nivel académico correspondiente, examinándose en este caso conjuntamente con los alumnos/as de C.E.E.D., siéndoles de aplicación su mismo Programa y Sistema de Evaluación del nivel equivalente.

▲ [subir]

— **Recursos**

Para el desarrollo de la programación, el Departamento cuenta con:

- Un gimnasio con su correspondiente dotación de material, dos vestuarios, *galotxa*, frontón y trinquete
- 2 pistas de 20x40 m. para balonmano, fútbol sala y voley
- 1 pista equipada para baloncesto, con uso simultáneo de dos minipistas
- Disponibilidad de aulas para impartición de clases teóricas y proyección de audiovisuales y sala de internet.
- No disponemos de espacios para actividades en la naturaleza, excepto los desarrollados en el recinto del Centro

▲ [subir]

— **Enlaces de interés**



Los materiales bibliográficos utilizados se encuentran en la biblioteca del centro, en fichas o fotocopias entregadas a los alumnos o en Internet, ya que no prescribimos texto oficial alguno para ningún curso.

Dirección en Internet

<http://www.figueraspacheco.com/moodle/>