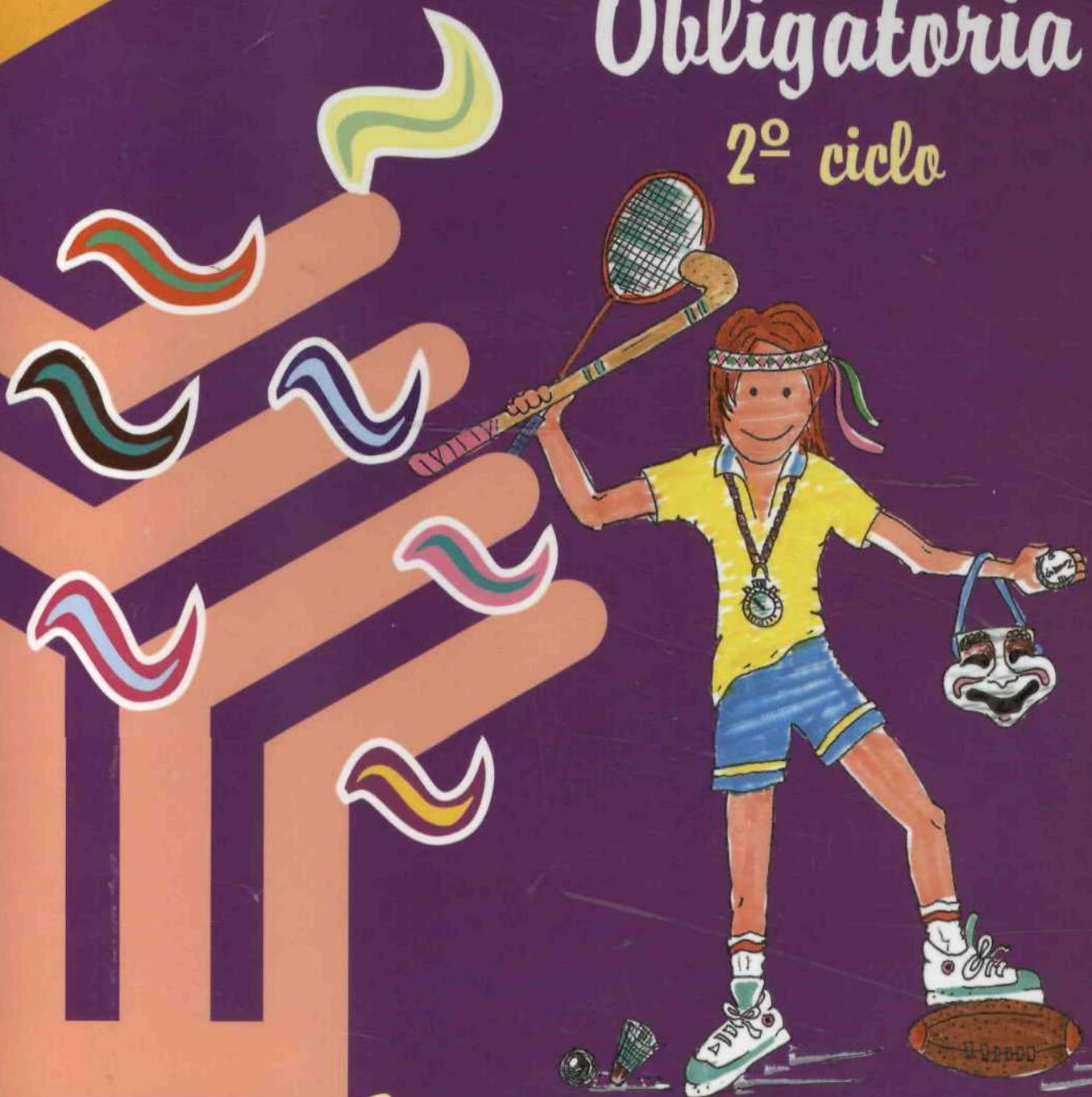


Del currículo a la práctica del aula

# Secundaria Obligatoria 2º ciclo



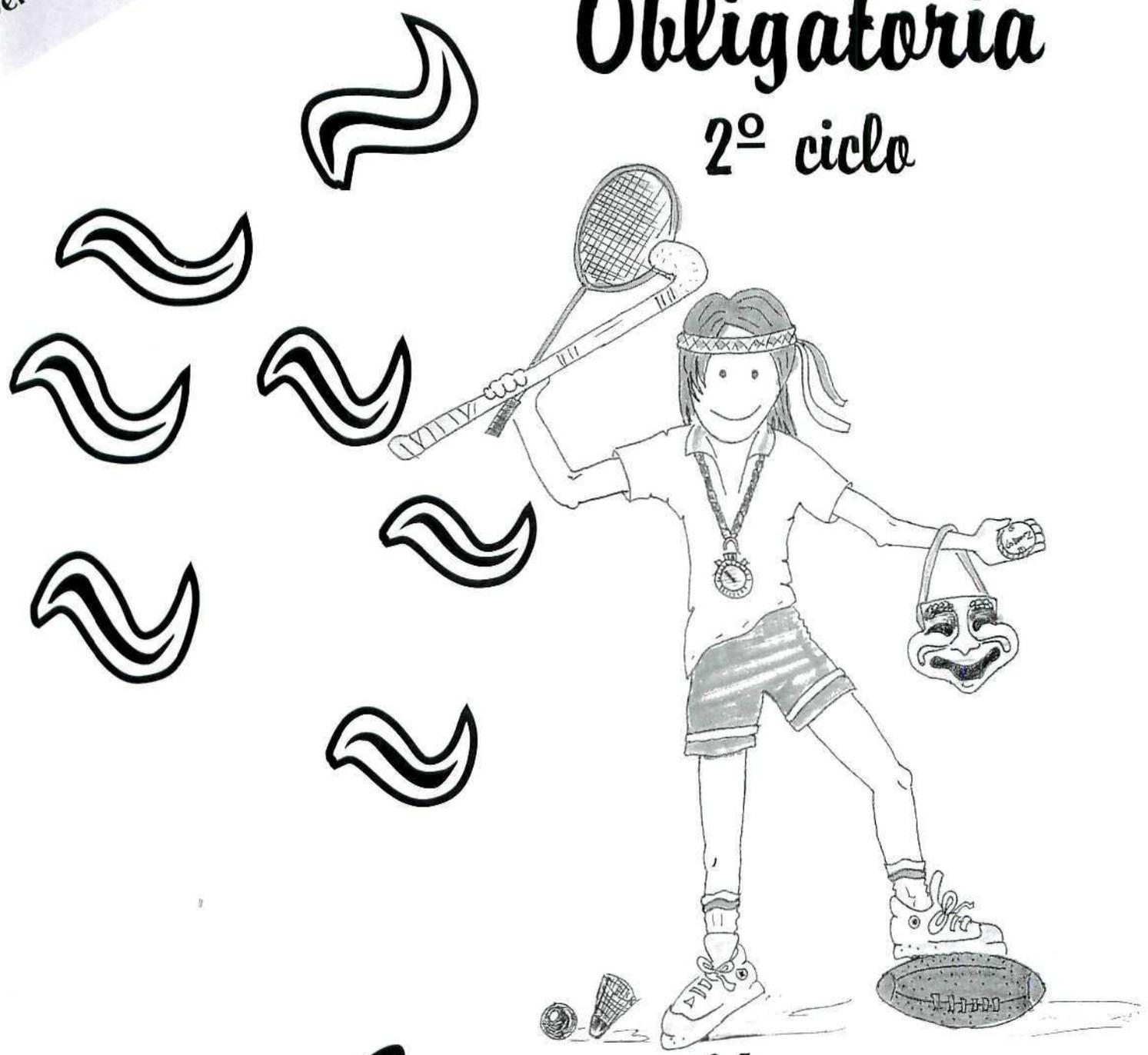
## Programación Educación Física (1)



Ministerio de Educación y Ciencia

Del currículo a la práctica del aula

# Secundaria Obligatoria 2º ciclo



## Programación Educación Física (1)



Ministerio de Educación y Ciencia

*Coordinación de la edición:*  
**CENTRO DE DESARROLLO CURRICULAR**  
DEPARTAMENTO DE PUBLICACIONES

**Autora:**

Rosario González de Aledo Linos  
*(Del I.E.S. Marqués de Suanzes)*

**Coordinación:**

Roberto Velázquez Buendía  
*(Del Centro de Desarrollo Curricular)*



**Ministerio de Educación y Ciencia**  
Secretaría de Estado de Educación  
Dirección General de Renovación Pedagógica  
Centro de Desarrollo Curricular  
Edita: Centro de Publicaciones. Secretaría General Técnica  
N.I.P.O.: 176-95-334-2  
I.S.B.N.: 84-369-2782-6  
Depósito Legal: M-43546-1995  
Imprime: DIN IMPRESORES.

# Presentación

*Los materiales que aquí se presentan forman parte de la serie denominada "Del currículo a la práctica del aula", que tiene como objetivo principal ofrecer a los centros y al profesorado ejemplos de Proyectos educativos, Proyectos curriculares, Programaciones, Unidades Didácticas, etc., que han sido elaborados por el profesorado de distintos centros y departamentos.*

*Los ejemplos que en esta colección van a ir apareciendo no pretenden constituirse como modelos únicos de lo que representan, sino reflejar el trabajo de distintos profesores y profesoras, de su reflexión sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje, y de las decisiones que han ido tomando en los distintos ámbitos de su labor docente.*

*La autonomía que la LOGSE otorga a centros y profesores supone un importante reto que difícilmente se puede abordar en solitario, por ello el Ministerio de Educación y Ciencia, a través del Centro de Desarrollo Curricular, quiere difundir toda una serie de experiencias del profesorado que inició la nada fácil tarea de anticipar la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, de manera que su experiencia, sus aciertos y sus errores, constituyan un punto de partida para el profesorado que se vaya incorporando paulatinamente a la docencia en estas etapas.*

*En este sentido, los ejemplos que se incluyen en esta serie difícilmente podrán ser asumidos sin más por un profesorado distinto al que los elaboró. Su objetivo es **ilustrar el proceso** y no resolver el producto, ya que los centros, a partir del análisis de su contexto, deberán adoptar acuerdos acerca de las estrategias de intervención didáctica que van a utilizar, con el fin de asegurar la coherencia de su práctica docente. Estos acuerdos se han de plasmar en el Proyecto educativo del centro, en los Proyectos curriculares de las etapas y en las Programaciones.*

*Tanto el Proyecto educativo como el Proyecto curricular constituyen instrumentos que sistematizan las decisiones compartidas que cada centro va adoptando, con el fin de adecuar el currículo oficial a su realidad y planificar su actividad educativa. En este sentido, la Programación es un eslabón más en la concreción de las intenciones educativas, la parte del*

*proceso que parte de los aspectos más generales de la planificación y los concreta en la práctica del aula. Esta tarea no es nueva, los profesores siempre han programado su trabajo teniendo en cuenta su experiencia, las condiciones del centro y las características del alumnado. En este sentido, programar es una práctica habitual derivada de la necesidad que cualquier profesional tiene de sistematizar y organizar su trabajo.*

*El grado de formalización que alcance la Programación, los elementos que la integren y la estructura que adquiera sólo tendrán validez en la medida en que contribuyan a la elaboración de un plan de acción reflexionado y adaptado al grupo de alumnos.*

*El Ministerio de Educación y Ciencia, a través del Centro de Desarrollo Curricular, haciéndose eco de las demandas del profesorado en torno al proceso que se ha de seguir desde el Proyecto curricular a la Programación, intenta con esta serie ofrecer ejemplos que sirvan de orientación a otros profesionales. Dichos ejemplos plantean propuestas abiertas, flexibles y no lineales, que pueden orientar la elaboración de otras ajustadas a distintas realidades.*

*Cada Proyecto educativo, Proyecto curricular o Programación es único, válido para el centro que lo ha elaborado. Sin embargo estos ejemplos que se presentan pueden servir de ayuda a otros centros a la hora de iniciar su tarea. De ahí que en ellos se exponga de forma sucinta las señas de identidad del centro o departamento, sus objetivos educativos y aquellas decisiones curriculares que, en cada caso, se consideren relevantes, con el fin de que todo ello sirva al lector para percibir la coherencia entre el Proyecto educativo, el Proyecto curricular y la práctica del aula.*

*El presente documento pretende, en fin, facilitar la tarea al profesorado a la hora de elaborar sus propias Programaciones, así como ofrecerles una ayuda para reflexionar sobre su práctica educativa y avanzar en la mejora de la calidad de la enseñanza. El Centro de Desarrollo Curricular agradece la buena disposición y la inestimable colaboración de los profesores y profesoras que han participado en la elaboración de este material.*

**Miguel Soler Gracia**

DIRECTOR DEL CENTRO DE DESARROLLO CURRICULAR

# Índice

<b>Introducción</b> .....	7
<b>Características del centro</b> .....	11
<b>Decisiones generales del Proyecto curricular</b> .....	19
• Adecuación al contexto socio–económico.....	19
• Metodología didáctica general.....	21
• Distribución por cursos y áreas de los objetivos de la etapa.....	22
• Criterios generales sobre evaluación y promoción.....	25
• Tratamiento de los temas transversales.....	31
• Medidas de atención a la diversidad.....	32
<b>PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA EL SEGUNDO CICLO</b> .....	35
<b>Organización y secuencia de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación</b> .....	37
• Secuencia de objetivos .....	37
• Organización de los contenidos.....	40
• Distribución temporal de los contenidos .....	49
• Gradación de los criterios de evaluación .....	51
<b>Planteamientos didácticos</b> .....	55
• Metodología.....	55
• Temas transversales.....	60
• Atención a la diversidad. Adaptaciones curriculares .....	66
• Actividades extraescolares.....	68
<b>Decisiones sobre la evaluación</b> .....	71
• Evaluación de la enseñanza y aprendizaje.....	71
• Evaluación de las unidades didácticas .....	72
• Criterios de calificación.....	73
• Criterios de promoción.....	75

<b>PROGRAMACIÓN DE AULA</b> .....	77
<b>Presentación</b> .....	79
<b>Secuencia de unidades didácticas para el tercer curso</b> .....	83
• Unidad didáctica de Condición Física y Salud – I .....	83
• Unidad didáctica de Baloncesto – I .....	86
• Unidad didáctica de Condición Física y de Habilidades Gimnásticas – I (agilidad en suelo) .....	89
• Unidad didáctica de Tenis-Pala – I .....	91
• Unidad didáctica de Expresión Corporal – I (sistemas rítmicos aeróbicos y danza) .....	93
• Unidad didáctica de Atletismo – I (carreras) .....	95
• Unidad didáctica de Balonvolea .....	97
• Unidad didáctica de Actividades Deportivo-Recreativas – I (orientación, esgrima, indiacas, raquetas elásticas y pimpón) .....	100
<b>Secuencia de unidades didácticas para el cuarto curso</b> .....	103
• Unidad didáctica de Condición Física y Salud – II .....	103
• Unidad didáctica de Baloncesto – II .....	106
• Unidad didáctica de Condición Física y de Habilidades Gimnásticas – II (salto de aparatos) .....	109
• Unidad didáctica de Tenis-Pala – II .....	111
• Unidad didáctica de Expresión Corporal – II (expresión y creación) .....	113
• Unidad didáctica de Atletismo – II (saltos) .....	115
• Unidad didáctica de Fútbol .....	117
• Unidad didáctica de Actividades Deportivo-Recreativas – II (cuerdas, malabares, <i>frisbees</i> y masaje) .....	120
<b>Desarrollo de dos unidades didácticas</b> .....	123
• Unidad didáctica de Tenis-Pala (I) .....	124
• Unidad didáctica de Actividades Deportivo-Recreativas (II) .....	142

# Introducción

El documento que aquí se presenta surge, por un lado, de la experiencia adquirida tras llevar dos cursos académicos de implantación anticipada del 2º ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria en el Instituto de Educación Secundaria “Marqués de Suanzes”; por otro lado, de un acuerdo con el Ministerio de Educación y Ciencia para editar la programación de Educación Física que se ha realizado en dicho centro, previa ampliación de la misma, en el sentido de explicitar y justificar las decisiones que se han tomado para su elaboración.

Así pues, este documento tiene como objetivo reflejar una práctica real de programación de Educación Física para el 2º ciclo de Secundaria, que pueda servir como modelo orientativo a los profesores de los centros que vayan a implantar la Reforma, ya sea de forma anticipada o dentro del calendario ordinario previsto para la misma.

Debe tenerse en cuenta que, por no estar impartándose aún el 1º ciclo, se dispone nada más que de dos años para alcanzar los objetivos propios del área en esta etapa educativa, lo que, en principio, puede suponer una limitación en el grado de consecución de los mismos.

No obstante, también ha de considerarse que se han valorado, como punto de partida para elaborar esta programación, los aprendizajes que los alumnos han realizado en 7º y 8º de E.G.B., tratando de establecer una conexión entre dichos aprendizajes, los contenidos que se deben impartir en esta etapa y la consecución de los objetivos del área, lo que aminora, en buena parte, las limitaciones anteriormente señaladas.

La anticipación del 1º ciclo de Secundaria en todo el Distrito de San Blas (al que pertenece el Instituto), durante el próximo curso 1994-95, permitirá contemplar la programación de la etapa en toda

su amplitud, lo que posibilitará una mayor adecuación de todos los elementos del currículo (contenidos, evaluación, actividades, etc.) a los objetivos de la etapa.

La idea que guía esta programación es la de que la Educación Física, en este tramo educativo, debe incorporar, además de un carácter lúdico que haga del ejercicio físico una actividad agradable y divertida para los alumnos –aspecto prioritario y fundamental en la Educación Primaria–, un carácter funcional, que proporcione al alumno los recursos necesarios para conseguir un cierto grado de autonomía en la práctica de actividades físico-deportivas fuera del contexto escolar.

Así pues, en los apartados que siguen a continuación, se expone la *Programación del área de Educación Física del Instituto de Educación Secundaria “Marqués de Suanzes”*, para el curso 93/94, estructurada en dos grandes bloques, la *Programación Didáctica* y la *Programación de Aula*.

La *Programación Didáctica* se aborda realizando, primeramente, algunas consideraciones en torno a las características generales del Instituto –alumnos, instalaciones, entorno, etc.–, y a las decisiones generales que se han tomado en la elaboración del Proyecto curricular del centro sobre determinadas cuestiones –metodología, evaluación y promoción, atención a la diversidad, etc.–. Ambos aspectos han constituido una referencia importante en la elaboración de la Programación del área.

A continuación, y como consecuencia de lo anterior, se presenta la selección, organización y secuencia de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación que se ha establecido para cada curso, así como los planteamientos adoptados en torno a la metodología didáctica, temas transversales, atención a la diversidad y adaptaciones curriculares.

En último lugar, se señalan los criterios de calificación y de promoción de alumnos correspondientes a cada curso, y los procedimientos e indicadores en los que se basa la evaluación de la práctica docente.

Respecto a la *Programación de Aula*, ésta contiene la distribución temporal de las unidades didácticas que se han previsto desarrollar a lo largo de los dos cursos que componen el segundo ciclo de la E.S.O.. En cada una de ellas se indican los objetivos y contenidos correspondientes; una síntesis de las actividades de enseñanza y aprendizaje y de evaluación que van a constituir la puesta en práctica de las mismas; el tratamiento que se da a los temas transversales; y la vinculación de cada Unidad didáctica con las capacidades expresadas en los Objetivos Generales del área y en los criterios de evaluación.

Por último, se han seleccionado y desarrollado con mayor profundidad dos unidades didácticas de la Programación de Aula, las

cuales se exponen con la intención de mostrar lo que constituye la primera fase de elaboración de todas las Unidades que componen dicha Programación.

En efecto, en cada una de ambas Unidades, las secuencias de actividades de enseñanza y aprendizaje que se presentan a lo largo de las sesiones se han establecido haciendo una valoración a *grosso modo* de las características de los grupos de alumnos a quienes van dirigidas. Una vez que se conozcan con mayor precisión las características de cada grupo en particular, deberá procederse a un reajuste de cada Unidad.

Queda agradecer al equipo directivo del Instituto de Educación Secundaria "Marqués de Suanzes", las facilidades otorgadas para la utilización, en este documento, del Proyecto curricular del centro, elaborado por la Comisión de Coordinación Pedagógica y el Claustro de Profesores del Instituto.



# Características del centro

A continuación, se exponen algunas consideraciones relativas a las características generales del Instituto y del Proyecto curricular que han servido como punto de partida para la elaboración de la programación del área.

En primer lugar, se debe señalar que el Instituto “Marqués de Suanzes” es un centro pequeño, que cuenta sólo con dos profesores de Educación Física. Aunque ello, sin duda, facilita la toma de decisiones, limita, por otro lado, la riqueza de los debates y el intercambio de experiencias.

Además, debido a que a principio de curso aún no se había incorporado el otro profesor, la programación que aquí se presenta ha sido realizada, en primera instancia, por la Jefe de Departamento, introduciendo posteriormente algunas modificaciones que fueron consideradas oportunas, cuando dicho profesor se incorporó al centro.

Por otro lado, se pretende que cada profesor dé clase a los mismos alumnos a lo largo de cada ciclo educativo, por lo que cada profesor debe elaborar y contextualizar, de forma autónoma, la programación de aula correspondiente a los cursos que va a impartir, siempre en el marco de la programación didáctica.

Como referentes fundamentales para la realización de la programación que se presenta, se han tomado las orientaciones propuestas en el currículo oficial del área para el territorio del M.E.C. -más concretamente, en la Resolución de 5 de marzo de 1992-, donde se establecen las orientaciones para la distribución de objetivos, contenidos y criterios de evaluación para cada uno de los ciclos. También se ha tenido en cuenta la experiencia del curso pasado, las orientaciones de la Comisión de Coordinación Pedagógica del Instituto, y todos los aspectos de carácter general que se detallan a continuación:

## ALUMNOS

Durante el curso 93-94, el número de alumnos matriculados en el centro ha sido de 695, distribuidos de la siguiente forma:

3º de Educación Secundaria Obligatoria.	5 grupos	
4º de Educación Secundaria Obligatoria.	5 grupos	
Permanecen del sistema anterior	3º de B.U.P.	6 grupos
	C.O.U.	5 grupos

En previsión de posibles desequilibrios en función del sexo en la composición de los grupos -que en el área de Educación Física tienen una especial trascendencia-, a principios de curso, se solicitó al Equipo directivo que, dentro de las limitaciones producidas por la elección de asignaturas optativas, éstos tuvieran una distribución lo más homogénea posible entre chicos y chicas.

Por otro lado, es un hecho reconocido que las pruebas de evaluación inicial son muy útiles y necesarias para entrar en contacto con los alumnos y para averiguar sus conocimientos previos adquiridos durante la Educación General Básica, siendo imprescindible su determinación para el ajuste de la programación (dichas pruebas se realizan siempre en el primer curso del ciclo, y cuando comienza a realizarse una nueva actividad).

No obstante, dado que en el Departamento se valora el hecho de que cada profesor dé clase a los mismos alumnos a lo largo de todo el ciclo, siempre que ello sea posible, estas pruebas de evaluación inicial son en ocasiones innecesarias, por conocer ya el profesor a los alumnos de cursos anteriores. Así, por ejemplo, en el aprendizaje de contenidos relativos a deportes que se mantienen en más de un curso, una evaluación final puede servir de evaluación inicial en el siguiente. Las excepciones se dan en aquellos alumnos a los que no se les conoce por haberse incorporado a un curso intermedio desde otro centro, lo que obliga a realizar una valoración de los conocimientos previos de estos alumnos en particular. Asimismo, en otras actividades que son muy novedosas (deportes alternativos, orientación, masaje...) tampoco es necesaria la evaluación inicial, ya que normalmente todos los alumnos parten de cero.

Aunque en determinadas ocasiones puede ser conveniente, cuando comienza el curso, pasar a los alumnos un cuestionario sobre sus preferencias relativas a los deportes que les gustaría aprender, este año no ha sido posible hacerlo así, por lo que la selección de los contenidos se ha basado, fundamentalmente, en la información disponible de años anteriores y en la disponibilidad de instalaciones y material.

En este sentido, se ha de señalar que es tradicional en el Departamento que los alumnos, a final de curso, respondan a un cuestionario elaborado para poder conocer su punto de vista sobre la asignatura y la valoración que realizan de las diferentes actividades que han llevado a cabo.

A partir de los resultados de este cuestionario, el Departamento hace una previsión de los intereses y necesidades presentes y futuras de los alumnos, tomando en consideración, además, aspectos tales como las instalaciones deportivas del barrio o las posibilidades reales que tienen los alumnos de seguir practicando los deportes que aprendan en las clases.

## **INSTALACIONES**

Sin duda, uno de los aspectos que determina más directamente la elección de actividades es la disponibilidad de instalaciones deportivas. El Instituto “Marqués de Suanzes”, pese a estar situado en la zona urbana de Madrid, puede considerarse, en este sentido, un Instituto privilegiado, ya que dispone de las siguientes instalaciones:

- Pista polideportiva de 40 x 44 metros, que incluye:
  - 3 campos de baloncesto.
  - 3 campos de balonvolea.
  - 1 campo de fútbol-sala.
  - Recta de atletismo de 40 metros y 8 calles.
- Gimnasio de 18 x 10 metros.
- Pista de atletismo (propiedad del Ayuntamiento), de 200 metros y con foso de saltos. Está situada a unos 100 metros del Instituto, pero hay acceso directo.
- Parque “Quinta de los Molinos”. Permite realizar entrenamientos de carrera y actividades de orientación.
- Instalaciones deportivas del barrio. Incluyen una piscina de verano que se utiliza en actividades extraescolares de final de curso. Está situada justo enfrente del Instituto, cruzando la calle.

Para poder hacer uso de todas las instalaciones y del material existente al completo, se solicitó que no coincidieran dos clases de Educación Física en la misma hora, lo que proporciona más libertad para elaborar la Programación de aula (mayor disponibilidad de instalaciones y material), y potencia los recursos metodológicos (al poder desdoblarse más fácilmente los grupos para trabajar aspectos concretos con un número reducido de alumnos).

## MATERIAL

Hay que señalar que, cuando el centro solicitó la implantación anticipada de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, lo hizo tomando en consideración las ventajas de dotaciones, en espacios y material, que ello conllevaría. Estas ventajas no han respondido a las expectativas iniciales, por lo que el material de que se dispone en el Departamento es el justo para desarrollar las actividades programadas.

No obstante, a principios de cada curso se estudian las necesidades, tanto de reparación y mantenimiento, como de adquisición de material, en función de las nuevas actividades que se quieran incorporar, presentándose un presupuesto al equipo directivo.

El inventario de material, en marzo de 1994, es el siguiente:

Cantidad	Material	Cantidad	Material
3	Pares de canastas de baloncesto.	1	Bomba de inflar balones.
1	Par de porterías de fútbol.	25	Balones de baloncesto.
3	Pares de postes de balonvolea.	15	Balones de balonvolea.
22	Bancos suecos.	15	Balones de fútbol.
6	Espalderas dobles.	15	Juegos de palas.
1	Pizarra.	15	Discos voladores.
1	Jaulón porta- balones.	15	Picas.
1	Carro porta colchonetas.	15	Aros.
1	Plinton piramidal.	15	Cuerdas individuales.
1	Caballo de saltos.	3	Cuerdas de 6 metros.
2	Plintons rectos.	3	Pares de raquetas de ping-pong.
2	Saltómetros.	3	Índiacas.
1	Minitramp.	3	Pares de raquetas elásticas.
1	Colchoneta de caída de saltos.	1	Cinta métrica de 2 metros.
8	Colchonetas de 2x1.	1	Cinta métrica de 50 metros.
2	Balones medicinales de 5 kg.	2	Cronómetros.
3	" " 4 kg.	4	Conos.
6	" " 3 kg.	1	Aparato de radio y reproducción de cintas.
6	" " 2 kg.		

## FORMACIÓN DE LOS PROFESORES

---

La formación permanente de los profesores es algo que sin duda influye en la calidad de su práctica docente. Aunque cada profesor tendrá más éxito enseñando aquellos deportes en los que esté más especializado, ello no debe constituirse en un factor que limite la variedad de actividades que se pueda ofrecer a los alumnos de un centro.

Existen suficientes publicaciones (impresas y audio-visuales) y cursos de formación para permitir a cualquier licenciado en Educación Física actualizarse y poder enseñar, aún con un bajo nivel de dominio técnico, cualquier deporte o actividad físico-deportiva, ya que, en este sentido, la experiencia docente y las posibilidades metodológicas de transferencia y generalización de actividades de aprendizaje, juegan un importante papel.

Así, por ejemplo, en nuestro caso, la formación de los profesores permite dar a conocer a los alumnos un deporte como la esgrima. Aunque se trata de un deporte minoritario en nuestro país, la experiencia nos ha demostrado que es muy bien aceptado por los alumnos, habiéndose incluido en la programación del Instituto como contenido de aprendizaje, con la única intención de que los alumnos lo conozcan. Además, al finalizar el período de enseñanza/aprendizaje, se les proporciona una relación de clubs en Madrid donde pueden acudir a practicar este deporte, si tienen interés en conocerlo más profundamente.

De la misma manera, si los alumnos en prácticas del I.N.E.F. tienen formación en algún deporte que en el centro no se imparte, también se intenta que se lo den a conocer a los alumnos. Se trata de ofrecer la mayor variedad de actividades posible, ya que cuantas más opciones tengan los alumnos, más posibilidades habrá de que practiquen fuera del contexto escolar algún tipo de actividad que les sea grata. Con ello se contribuye a promover, al mismo tiempo, la formación de actitudes positivas en los alumnos hacia la práctica de actividades físico-deportivas, objetivo prioritario del Departamento.

Por otro lado, los nuevos planteamientos curriculares respecto a objetivos, metodología y criterios de evaluación, así como las, cada vez mayores, exigencias de mejora de la calidad de la enseñanza, requieren una formación teórico-conceptual de los profesores más completa y profunda. Al igual que en el caso anterior, los cursos de formación en C.E.Ps., en la Universidad o en los I.N.E.F., junto a la reflexión y auto-evaluación de la propia práctica docente, pueden incidir notablemente en la mejora de la enseñanza.

## **CARACTERÍSTICAS DEL ENTORNO**

Los objetivos del área no pueden limitarse a que los alumnos hagan deporte en las clases de Educación Física, y a que adquieran y mantengan una forma física más o menos elevada, únicamente mientras están en edad escolar. Como ya se ha señalado, uno de los objetivos fundamentales del área se sitúa en torno al hecho de que los alumnos tengan autonomía para realizar actividades físico-deportivas fuera del horario escolar, y que sigan haciéndolas cuando abandonen la Educación Secundaria Obligatoria.

En las grandes ciudades, uno de los principales motivos por los que la gente no hace deporte es por la escasez de instalaciones deportivas o por las grandes distancias que hay que recorrer para llegar hasta ellas. Por ello, se debe intentar explotar al máximo las posibilidades del barrio, haciendo que los alumnos conozcan los recursos que ofrece el entorno en el que, previsiblemente, van a vivir aún unos cuantos años, y que sepan que actividades pueden hacer en cada uno de los espacios e instalaciones con que está dotado.

Los aspectos socioculturales del entorno que han influido en la elaboración de la Programación se detallan más adelante, en el apartado que hace referencia al Proyecto curricular.

## **PROGRAMACIÓN DE PRIMARIA Y BACHILLERATO**

Aunque de momento sólo se está impartiendo en el Instituto el segundo ciclo de Secundaria, no debe olvidarse que forma parte de un ciclo de enseñanza más amplio, que es continuación de la enseñanza primaria.

En este sentido, tanto en la situación actual del Instituto, como cuando se haya implantado el primer ciclo de Secundaria, se hace necesario tener presente las programaciones de Educación Física de las etapas anteriores (de 7º y 8º de E.G.B. en la actualidad, y de Primaria en el curso próximo) que los alumnos han desarrollado en los centros del barrio, para poder realizar la programación del Instituto con un mayor grado de ajuste a las características de los mismos.

El Instituto *Marqués de Suanzes* tiene adscritos en la red de centros de Madrid dos Colegios Públicos: el *Marqués de Suanzes*, colindante con el Instituto, y el *Padre Coloma*.

Hasta este curso académico, aproximadamente el 50% de los alumnos admitidos en tercero de la E.S.O. provenían del Colegio Público *Marqués de Suanzes*, por lo que es su programación la que más se ha tenido en cuenta. Aunque en este centro, durante el presente curso, aún se imparte 7º y 8º de E.G.B., lo hacen maestros

especialistas, y su espíritu de trabajo está bastante de acuerdo con los principios psico-pedagógicos del currículo oficial: se imparten contenidos teóricos, se están introduciendo deportes alternativos, etc. En general, a través de los conocimientos previos que traen los alumnos, se puede diferenciar fácilmente entre los que vienen del Colegio Público *Marqués de Suanzes* y los que vienen de otros centros.

Para el próximo curso 1994-95 está prevista la implantación anticipada en todo el Distrito de San Blas del 1º ciclo de Secundaria. Entonces, y de acuerdo a la red de centros de Madrid, accederán directamente a dicho ciclo tres grupos del C.P. *Marqués de Suanzes* (75% de los alumnos) y uno del centro *Padre Coloma* (25%), quedando la matrícula abierta al exterior sólo en el número de plazas que queden vacantes. Entonces, la programación de los 6 cursos de Secundaria (4 de Obligatoria y 2 de Bachillerato) pasará a depender de este Departamento, lo que permitirá hacer una programación más ambiciosa al tener a los alumnos durante seis años en el Instituto. La adscripción de los centros de Primaria a los de Secundaria permitirá además una mayor coordinación entre las programaciones de ambos niveles.

Por otro lado, el 2º ciclo de Secundaria continúa con 1º de Bachillerato. Aunque no todos los alumnos seguirán sus estudios, también se puede tener en cuenta la programación de Bachillerato, para, en lo posible, disminuir las limitaciones habidas durante este curso -por no haber tenido el primer ciclo-, utilizando para ello el curso próximo. En otras palabras, hasta que no se implante la Educación Secundaria al completo, es imposible desarrollar todos los contenidos de la E.S.O. sólo en el 2º ciclo, lo que supone posponer algunos temas para que sean tratados en el Bachillerato.



# Decisiones generales del Proyecto curricular

En el Proyecto curricular constan los aspectos curriculares que son comunes a todas las asignaturas. En este apartado se hace referencia a dicho documento, señalando cómo afecta al Departamento de Educación Física, aunque muchos de los temas aquí tratados serán ampliados en el desarrollo de la programación.

## Adecuación al contexto socio-económico

El Instituto tiene sólo siete cursos de existencia como centro público, pero contaba con una tradición previa de más de una veintena de años como centro privado. Este carácter se mantuvo durante varios años después de hacerse público y, en alguna medida, aún está presente: las relaciones con los padres, la disposición de los alumnos, las relaciones con el entorno (en especial con la colonia del I.N.I.), siguen guardando elementos de esta época que singularizan el centro y que conviene no perder.

La plantilla de profesores es sumamente estable (nadie ha salido de él como consecuencia de concurso de traslados desde que se abrió como centro público), lo que ha dado continuidad a todos los proyectos que se han realizado. Además, es importante señalar que el centro solicitó voluntariamente la implantación anticipada de la Reforma educativa.

Desde una perspectiva sociocultural y económica, se han tomado en consideración los siguientes aspectos:

- El Instituto pertenece al distrito municipal de San Blas, aunque está ubicado en el Barrio del Salvador, una zona algo más favorecida en cuanto al acceso a los servicios culturales y sociales.

Situado en una zona verde, el instituto recibe la mayor parte del alumnado de otros barrios del distrito, en especial del barrio de Canillejas. De las 126 nuevas matrículas para 3º de la E.S.O. del curso 1993-94, todas menos 1 tienen 5 puntos en el baremo vigente que el M.E.C. atribuye en función de la zona de influencia directa del Instituto (barrios del Salvador, Canillejas, Palomas y Piovera). Por ello, se puede concluir que el *Marqués de Suanzes* es un Instituto de barrio, perteneciendo sus alumnos a una zona claramente determinada. Asimismo, puede afirmarse que el proceso de adscripción de centros de Primaria –que previsiblemente entrará en vigor el curso próximo, con la anticipación del primer ciclo de Secundaria– no cambiará significativamente el origen geográfico de los alumnos.

- Los Barrios de Canillejas y del Salvador son zonas residenciales situadas entre dos ejes industriales: el eje de García Noblejas y el de la carretera de Barcelona. En general, el barrio de San Blas es una de las zonas económicamente menos favorecidas de la ciudad, con un nivel de renta por debajo de la media. Al igual que ocurría con el contexto social, la zona en que se sitúa el instituto está algo más favorecida.

A continuación se reproducen también los datos alusivos a la distribución de las solicitudes admitidas en función de la renta familiar (según los puntos que atribuye el baremo vigente):

Número de puntos	Número de alumnos
2	10
1	15
0	101

Los alumnos con 0 puntos (los de rentas más altas) suponen la inmensa mayoría de los admitidos, por lo que podemos decir que la mayor parte de los alumnos pertenecen a familias de rentas medias y, por tanto, no tienen problemas económicos de mayor importancia.

- En los últimos años se está llevando a cabo la construcción de instalaciones culturales, asistenciales y, especialmente, deportivas. En concreto, en la colonia del *Parque Marqués de Suanzes* existe un club deportivo del mismo nombre, al que pertenecen muchos de los alumnos del Instituto y del colegio contiguo, con buenos resultados incluso a nivel nacional.
- Por lo que se refiere a los antecedentes escolares, la anticipación de la Reforma permite el acceso a 3º de Secundaria a alumnos mayores de 16 años sin graduado escolar. Sin embargo, ante la gran demanda de plazas ordinarias que ha tenido lugar en el presente curso, esta circunstancia sólo se ha dado en cuatro casos, ya que todos los graduados habían obtenido su título en junio.

Aunque este hecho –que no se daba en los procesos de admisión de los años anteriores, en los que un pequeño porcentaje se matriculaba tras haber obtenido el graduado en la convocatoria de septiembre– ha supuesto el ingreso en el Instituto de unos alumnos con unos antecedentes académicos mejores que los de sus antecesores de B.U.P., debe considerarse como una situación transitoria, ya que a partir del próximo curso, la admisión de alumnos de Primaria se hará de forma automática.

Todos los datos expuestos hasta ahora sobre el contexto socioeconómico y cultural del centro, fueron recabados por el equipo directivo, y tenidos en cuenta para la elaboración del Proyecto curricular. Dado que el entorno del centro no presenta características diferenciadoras especiales, no ha sido necesario hacer adaptaciones de importancia. Posteriormente, esta información fué puesta a disposición de los Departamentos Didácticos para que cada uno, en la medida de lo posible, adaptara su programación a ella.

La programación de Educación Física ha intentado reflejar este contexto en la elección de las actividades, seleccionando aquellas que se adaptan a la dotación de instalaciones deportivas de la zona, para intentar que los alumnos rentabilicen el aprendizaje. De la misma forma, se han elegido deportes que, desde el punto de vista económico, están al acceso de cualquier alumno, con escasas necesidades de material, y que, por tanto, les puedan facilitar su práctica fuera del contexto escolar.

## **Metodología didáctica general**

---

Las orientaciones metodológicas generales que se señalan en el proyecto curricular y que, por tanto, son comunes a todas las asignaturas, fueron elaboradas por la Junta Directiva en coordinación con el Departamento de Orientación, aprobadas por la Comisión de coordinación pedagógica y llevadas al Claustro de profesores para su aprobación y aplicación en todos los departamentos.

En concreto, se ha decidido tener en cuenta, en la práctica docente, los siguientes principios:

### **▣ Principios psicopedagógicos**

(Atención al momento evolutivo; la adolescencia):

- Momento de integración social: se debe incidir en el trabajo en equipo y en desarrollar actitudes de colaboración y tolerancia.
- Desarrollo de la propia identidad:
  - Desarrollo de la voluntad: esfuerzo, superación, trabajo diario...

- Desarrollar hábitos de participación y organización de tareas.
- Desarrollo de hábitos de puntualidad, orden, planificación y organización del trabajo.
- Asunción de responsabilidades.
- Desarrollar hábitos de acomodación a las diversas situaciones.
- Desarrollo del pensamiento formal abstracto:
  - Desarrollo del pensamiento crítico.
  - Desarrollo del método científico.
  - Desarrollo de los medios de expresión, lenguaje oral y escrito, lenguaje matemático, plástico, corporal...

### ▣ *Principios metodológicos*

La actividad docente debe tratar de promover aprendizajes significativos, ayudando al alumno a construir sus conocimientos.

A lo largo del desarrollo de la programación que se expone aquí, se hará referencia con mucho más detalle a la metodología didáctica concreta que se utiliza en las clases de Educación Física.

## **Distribución por cursos y áreas de los objetivos de la etapa**

---

Para colaborar en la formación interdisciplinar de los alumnos y en el establecimiento de una metodología común, se elaboró un cuadro que resume los objetivos de cada área, cómo se relacionan con los de etapa y en qué curso van a tratarse con más detalle. Además, este cuadro sirvió para recabar información sobre los alumnos y para decidir la promoción y obtención del título de graduado en Enseñanza Secundaria (ver más adelante el apartado de organización y secuencia de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación).

La elaboración del documento correspondió a la Comisión de coordinación pedagógica. En un primer paso, cada Departamento seleccionó, de entre sus objetivos de área, aquellos que están relacionados con los de etapa, señalando además en qué curso se iba a tratar. La Junta Directiva recogió todos los datos para integrarlos en un único documento, que posteriormente fue discutido en la Comisión de Coordinación Pedagógica para introducir las modificaciones necesarias y elaborar el documento final, que fue distribuido entre todos los profesores del centro.

El documento final al que se llegó es el siguiente:

OBJETIVOS DE ETAPA	OBJETIVOS DE ÁREA 3º E.S.O.		OBJETIVO DE ÁREA 4º E.S.O.	
a) Comprender y producir mensajes orales y escritos...	LL (1, 2,4, 8,10) IN (1, 2, 3, 4, 5) FR (1, 2, 3) TEC (4) MAT (1)	REL (1, 2) CN (1) CLC (1) COM (3,4,5,6,7) BP (1, 2)	LL (1, 2, 8,10)* IN (1, 2, 3,4,5)* FR (1, 2, 3)* TEC (2, 4) MAT (1)*	REL (1, 2) CN (1)* CLC (1)* COM(3,4,5,6,7) VMRE (1-10)
b) Interpretar y producir mensajes que utilicen códigos artísticos...	<b>EF(6)</b> LL (6) TEC (6, 8) MAT (1, 8) REL (5) CN (1, 2, 5, 8)	EPV (1, 3) MU (1, 2, 3, 8) CLC (5, 6) COM (1, 3) CC (2, 4, 5, 6) BP (1, 2, 5)	<b>EF(6)*</b> LL (6, 5) FR (8) TEC (4, 6, 8)* MAT (1, 8)* REL (4, 5) CN(1, 2, 5, 8)*	EPV (1, 3)* MU (1,2, 3, 8)* CLC (2, 3)* COM (1, 3) VMRE (1- 10) CC (2, 4, 5, 6)*
c) Obtener y seleccionar información...	FR(4,5) TEC(2,3,5) MAT(1,3,5,7,8) REL(2) CN(5)	CS(8) MU(4) CLC(4) COM(1) BP(5,8)	FR(4,5) TEC(2,3,5,6)* MAT(1,3,5,7,8)* REL(2)* CN(5)* EPV(4)	CS(4)* MU(4)* CLC(4,5)* COM(1)* VMRE(7,8)
d) Identificación y resolución de problemas...	IN(5,6) TEC(1,2,3) CN(3)	MU(3,6) BP(3)	IN(5,9)* TEC(1,2,3)* EPV(9)	MU(3,6)* CLC(4)* VMRE(7)
e) Formarse una imagen ajustada de sí mismo...	<b>EF(3,4)</b> IN(9) FR(2) TEC(10) MAT(10)	REL(7) MU(1,7,8) COM(5,6) CC(4,5,6)	<b>EF(3,4)</b> IN(9)* FR(2)* TEC(10)* MAT(10)* REL(7)*	EPV(8) MU(1,2,8)* COM(5,6)* VMRE(1-10) CC(4,5,6)*
f) Relacionarse... actitudes solidarias y tolerantes...	<b>EF(5)</b> LL(9) IN(1,2) FR(6,7) TEC(7) REL(8) CN(4)	EPV(5,6,7) CS(1) MU(1,5) CLC(5,6) COM(5,7) CC(1,2,3,4) BP(4)	<b>EF(5)*</b> LL(9)* IN(1,2)* FR(6,7)* TEC(7)* REL(8)* CN(4)*	EPV(5,6,7)* CS(9)* MU(1,5)* CLC(5,6)* COM(5,7)* VMRE(1- 10) CC(1,2,3,4)*

OBJETIVOS DE ETAPA	OBJETIVOS DE ÁREA 3º E.S.O.		OBJETIVO DE ÁREA 4º E.S.O.	
g) Analizar mecanismos y valores sociales... ..de-rechos y deberes...	FR(6) TEC(7,8,9) MAT(8)	REL(9) CLC(8) COM(7)	FR(6)* TEC(7,8,9)* MAT(8)* REL(9)*	CS(2) CLC(8)* COM(7)* VMRE(1)
h) .Conocer... tradición y patrimonio cultural...	LL(7) FR(8) TEC(6,8) REL(6)	EPV(2) MU(2,3) CLC(8,9,10) CC(2,4)	LL(7)* IN(8) FR(8)* TEC(6,8)* REL(6)* CS(10)	EPV(2)* MU(2,3)* CLC(8,9,10)* VMRE(6,10) CC(2,4)*
i) Analizar funcionamiento del medio físico...	EF(4) TEC(3) REL(7)	CN(2,7,8) EPV(1) CS(+)	EF(4)* TEC(3,8,9)* REL(7)* CN(2,7,8)*	EPV(1)* CS(4)* VMRE(4,6)
j) Conocer y valorar el desarrollo científico y tecnológico...	TEC(2,6,8) MAT(6) CN(8,9) CS(11)	CLC(8) COM(2) BP(2,5,7)	TEC(2,6,8)* MAT(6)* CN(8,9)*	CLC(8)* COM(2)* VMRE(4,6)
k) Conocer y apreciar el patrimonio cultural...	EF (5,6) FR(+,9) LL(3) TEC(6,8) MAT(7) REL(11)	EPV(2) CS(6) MU(2,3,8) CLC(7,8,9) COM(1) CC(1,4)	EF(5,6)* IN(8) FR(+,9) TEC(6,8)* MAT(7)* REL(11)* EPV(2)*	CS(6)* MU(2,3,8)* CLC(7,8,9,10)* COM(1) VMRE(3,10) CC(1,4)*
l) Conocer y comprender ...propio cuerpo, salud, ejercicio, alimentación...	EF(1,3,4) FR(1,3) TEC(9)	REL(8) MU(7,8) CC(4,5)	EF(1,3,4,5)* FR(1,3)* MAT(2) TEC(9)*	REL(8)* CN(6) MU(7,8)* CC(4,5)*

(1 ..... 10) = N° de Objetivo de Área

\* = Mayor grado de profundización, complejidad, consolidación.

Claves:

EF: Educación Física.

LL: Lengua castellana y literatura

IN: Inglés.

FR: Francés.

TEC: Tecnología.

MAT: Matemáticas.

REL: Religión.

CN: Ciencias Naturales.

EPV: Educación plástica y visual.

CS: Ciencias Sociales.

MU: Música.

CLC: Cultura clásica.

COM: Procesos de Comunicación.

VMRE: Vida Moral y Reflexión ética.

CC: Canto Coral.

BP: Botánica Práctica.

## Criterios generales sobre evaluación y promoción

### EVALUACIÓN

La Comisión de Coordinación Pedagógica hace las siguientes recomendaciones generales:

- Tomar como referente de la evaluación los objetivos generales de etapa (detallados por áreas en el apartado anterior) y los criterios de evaluación de cada área (que se reproducirán a continuación, relacionados entre ellos).
- Tomar como referente la evaluación inicial y lo realmente realizado durante el curso.

Asimismo, se recomienda actuar “de manera colegiada a lo largo del proceso de evaluación y en la adopción de las decisiones resultantes de dicho proceso” (artículo 15.1 del R.D. 1345/1991, BOE del 13 de Septiembre).

Para facilitar la aplicación de dichas recomendaciones, la Dirección elaboró una relación de elementos comunes presentes en los criterios de evaluación de cada área. No responde a ninguna propuesta del Ministerio: es simplemente un análisis horizontal de los criterios, en un intento de agrupar los puntos coincidentes de todas las áreas. Esta propuesta es, sin duda, susceptible de ser revisada, ya que la agrupación propuesta podría haberse hecho de muy diversas formas. Pero, en cualquier caso, es un documento válido para orientar sobre las áreas que valoran elementos comunes:

#### ■ CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Elementos comunes en los criterios de evaluación	Criterios de evaluación de cada Área	
1. Analizar: observar, identificar, reconocer, localizar (tiempo y espacio), diferenciar, relacionar, caracterizar:	<b>EF(3,13)</b> CN(8,10,15,16,17,21) EPV(1,2,3,4,5,6,11,12) CS(1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14,15,17,18,19,20,23,24)	LCL(8,10,12,13,14) MA(12,13) MU(1,11,12,13) TEC(3)
2. Aplicar, diseñar, planificar y realizar experiencias, manipular, resolver problemas, utilizar conceptos o conocimientos generales para explicar fenómenos o hechos concretos:	<b>EF(1,4,5,6,7)</b> CN (3,4,5,12,14,22,23) CS(23,26) EPV(2,3,8,9,10) LCL(11)	MA(1,2,3,5,6,7,10,12,14) TEC(2,5,6,7)

<b>Elementos comunes en los criterios de evaluación</b>	<b>Criterios de evaluación de cada Área</b>	
3 Enjuiciar, valorar, debatir:	<b>EF(13)</b> CS(18,20,28) EPV(14)	LCL(8) MU(8) EC(1,8)
4. Describir:	CN(2) CS(16,24) EPV(1)	MA(13) TEC(1,3)
5. Coordinar acciones en equipo:	<b>EF(8)</b> LCL(7)	MU(2,4,9) TEC(9)
6 Representar gráficamente:	CS(9) EPV(13,12)	MA(4,8,11) TEC(4)
7. Recogida y tratamiento de la información: utilizar y consultar bibliografía y otra serie de materiales y datos:	CN(18,20) CS(22,25) LCL(4,7)	
8. Capacidad de síntesis, captación de intenciones y estructuras (textos orales y escritos):	LCL(1,2,3,4) I- FR(2,4)	
9. Comparar, relacionar:	CS(10)	LCL(10,13)
10. Desarrollar hábitos y actitudes:	<b>EF(9,11)</b>	MU(7)
11. Participación constructiva:	<b>EF(12)</b>	MU(3)
12. Expresión de textos escritos de diverso tipo:	LCL(6)	I- FR(6)
13. Capacidad creativa: Expresión de ideas propias, integración de diversos códigos...	<b>EF(10)</b> LCL(9,15) MU(3,5,8)	
14. Explicar:	CN (1,7,9,11,12,17,21)	
15. Interpretar cualitativamente:	CN (1,6)	MA(4,8,11)
16. Ejemplificar:	CS(15)	
17. Elaborar informes:	CS(28)	
18. Adquirir autonomía:	<b>EF(2)</b>	
19. Exposición oral del tema: orden adecuación del lenguaje:	LCL(5)	
20. Trabajos pequeños de investigación:	LCL(7)	

Como se puede apreciar, muchos de los criterios de evaluación del área de Educación Física están relacionados con criterios de otras áreas, y podrían servir para elaborar criterios de evaluación y promoción comunes.

## **PROMOCIÓN**

Algunas de las novedades más significativas que aporta la Reforma en cuanto a la promoción de alumnos al curso siguiente son las siguientes:

- Corresponde al Claustro de profesores (y no al Ministerio) establecer los criterios de evaluación y promoción, por lo que pueden ser diferentes en cada centro.
- Se suprime la prueba de Suficiencia y el examen de Septiembre. Todos los alumnos que la Junta de Evaluación crea que pueden aprobar, deben quedar aprobados por curso. Por ello, para absorber los efectos de las convocatorias de junio y septiembre, debería ampliarse el número de materias con evaluación negativa a partir del cual se pasa de curso.
- Actuación de manera colegiada. La decisión de hacer repetir curso a algún alumno debe realizarse por consenso tras el diálogo o, en su defecto, con el acuerdo de, al menos, dos tercios del equipo de profesores.
- El número de áreas calificadas negativamente no debe ser el único criterio para decidir la promoción de los alumnos. Se deberá tener en cuenta si han alcanzado en términos generales los objetivos del curso y si han desarrollado las capacidades que le permitan proseguir con aprovechamiento los estudios del curso o ciclo siguiente.

Como paso previo, el claustro de profesores propuso que los criterios de promoción cumplieran las siguientes características:

- Ser claros y fáciles de aplicar.
- Ser homogéneos en su aplicación a los diversos grupos.
- Ser realistas y adecuados a la práctica del Proyecto curricular.

Además, hay que distinguir entre los criterios de promoción de 3º a 4º de Secundaria de los de 4º a 1º de Bachillerato, que son radicalmente diferentes. En estos últimos fué algo más difícil lograr el consenso entre los profesores, ya que, a pesar de ser el término de un ciclo y de la enseñanza obligatoria, la ley obliga a dejar abierta la posibilidad de que pasen de curso y obtengan el título alumnos incluso con dos áreas evaluadas negativamente, lo cual chocaba con las ideas que hasta entonces el colectivo de profesores, en general, tenía respecto al término de la Enseñanza Obligatoria.

### ■ Promoción de 3º a 4º de Secundaria

En el Instituto *Marqués de Suanzes* las recomendaciones del Ministerio en cuanto a la promoción de los alumnos se materializaron en la cumplimentación, por parte de los profesores del grupo, de dos documentos previos a la reunión de evaluación:

- *Documento de pre-evaluación*: lo deben rellenar todos los profesores haciendo referencia a todos los alumnos, ya que recoge la calificación del área (positiva, dudosa o negativa), así como las medidas que el profesor recomienda que se realicen el próximo curso para los alumnos que tengan especiales dificultades en su asignatura (refuerzo, adaptación o diversificación).

En concreto, el documento de pre-evaluación tiene la siguiente forma:

ÁREA	CALIFICAC. ÁREA			MEDIDAS PROPUESTAS			PROMOCIÓN		OBSERVACIONES	
	ALUMNOS	POS	DUD	NEG	REF	ADAPT	DIVER	SI		NO

- *Documento de graves deficiencias*, donde se recogen, en forma de cuadro, algunos aspectos (seleccionados de los criterios de evaluación de etapa) que deben ser tenidos en cuenta para decidir la promoción. Cada profesor, además del documento de pre-evaluación de su asignatura, refleja en este documento los alumnos que presentan graves deficiencias en alguno de estos puntos. Habrá alumnos a los que no se les hará ninguna mención, así como se podrán indicar aspectos positivos de otros alumnos en el apartado de observaciones.

En concreto, el *documento de graves deficiencias* correspondiente a la evaluación final del curso 93-94 reflejaba los siguientes 12 aspectos<sup>1</sup>:

1. Capacidad de razonamiento.
2. Ortografía.
3. Expresión escrita.
4. Expresión oral.
5. Comprensión.
6. Falta de base.
7. Resolución de problemas.
8. Trabaja poco.
9. Trabaja mal.
10. Actitud negativa.
11. Actitud pasiva.
12. Observaciones.

<sup>1</sup> La redacción tan escueta de estos aspectos es debida a la intención de que, para facilitar la labor de los profesores a la hora de rellenarlos, figuren en un sólo documento las anotaciones de todo el grupo.

El Departamento de Orientación se encargó de recoger y sintetizar la información aportada por cada uno de los profesores y de entregar un informe definitivo a cada tutor, para que en la reunión de evaluación final se tomaran las decisiones pertinentes.

En cuanto a los criterios concretos de promoción, se pidió a los profesores que elaboraran propuestas al respecto. Estas propuestas fueron discutidas en los departamentos, llevadas a la Comisión de coordinación pedagógica y, por fin, sometidas a votación en un claustro, quedando aprobada definitivamente la siguiente propuesta:

- Pasan de curso los alumnos con dos o menos materias o áreas evaluadas negativamente.
- Alumnos con tres áreas evaluadas negativamente: se atenderá a los siguientes criterios:
  - a) No promocionan los alumnos con más de ocho menciones en los documentos de graves deficiencias, propuestas como mínimo por cuatro profesores, en al menos dos de los siguientes aspectos: comprensión, expresión, razonamiento lógico y trabaja mal.
  - b) Tampoco promocionan los alumnos que tengan las tres materias evaluadas negativamente propuestas para adaptación o diversificación.
  - c) La promoción de los alumnos restantes (con menos de 8 menciones...) se estudiará por la junta de evaluación atendiendo a su madurez, posibilidades de progresar, capacidad de trabajo, edad, qué materias son las evaluadas negativamente, etc.
- Repiten los alumnos con cuatro o más áreas evaluadas negativamente.

#### ▣ **Promoción de 4<sup>º</sup> de Secundaria (obtención del título de graduado en Enseñanza Secundaria)**

Dado que una de las recomendaciones del Ministerio hace referencia a no considerar el número de áreas evaluadas negativamente como único criterio de promoción, mientras que se refiere al grado de consecución de los objetivos generales de etapa, se decidió hacer referencia a éstos al decidir los criterios de promoción de 4<sup>º</sup> de Secundaria.

Como se explicó en el apartado "Distribución por cursos y áreas de los objetivos de la etapa", cada Departamento seleccionó, de entre los 12 objetivos generales de etapa, aquellos que creía que podían ser evaluados desde su área. De entre ellos, se seleccionaron siete, que fueron considerados como "fundamentales". Antes de la evaluación final, y para valorar la consecución de los objetivos, cada pro-

fesor determinó su grado de consecución, por parte de cada alumno, según la gradación: muy bien – bien – regular – mal.

El Departamento de Orientación se encargó de recoger y sintetizar la información aportada por cada uno de los profesores y de entregar un informe definitivo a cada tutor, para que, junto con la información sobre materias evaluadas negativamente y pendientes, se decida, en la junta de evaluación, la titulación de los alumnos.

Al igual que en el caso de la promoción de 3º a 4º, tras recopilar las propuestas de los profesores y discutir las en la Comisión de Coordinación Pedagógica, el claustro aprobó los siguientes criterios de promoción y titulación:

- Pasan de curso los alumnos que hayan conseguido suficiente en todas las materias o áreas de 4º de la E.S.O.
- En el caso de que el alumno haya sido evaluado negativamente en un área, en principio la junta de evaluación decidirá la promoción del alumno. Excepcionalmente, y por petición razonada de algún miembro de la Junta de Evaluación, el alumno podrá no promocionar, siempre que exista acuerdo en dos tercios de los componentes de la misma (este criterio se planteó, sobre todo, para evitar que algunos alumnos se sintieran tentados a “abandonar” una asignatura desde el principio del curso).
- En el caso de que el alumno haya sido evaluado negativamente en dos áreas, la junta de evaluación podrá decidir la promoción si:
  - Superan cinco de los siete objetivos fundamentales con una calificación media de “bien”.
  - Los dos restantes tienen una calificación de “regular”.
  - Además, se tendrá en cuenta la superación de las materias pendientes de 3º y el grado de madurez del alumno, valorando las posibilidades de cursar con éxito estudios posteriores.

Si no se alcanzase una decisión por consenso entre los componentes de la Junta de evaluación, se decidirá la promoción por mayoría de dos tercios.

En estos dos últimos casos (alumnos que obtienen el título con una o dos áreas evaluadas negativamente), se elabora un informe en el que se recogen las medidas complementarias, las deficiencias detectadas y las posibles dificultades en estudios posteriores, así como un consejo orientador sobre su futura situación académica: itinerarios de Bachillerato, módulos profesionales...

- En el caso de que el alumno tenga tres o más áreas evaluadas negativamente, se decidirá la no promoción del alumno, en cuyo caso, y después de consultar al alumno, a los padres y al

Departamento de Orientación, se dará un consejo orientador sobre su futura situación académica:

- Repetición normal por primera vez.
- Repetición, con carácter excepcional, por segunda vez.
- Repetición con adaptaciones curriculares (si ya hubiese repetido un curso).
- Para alumnos mayores de 16 años, programa de diversificación.
- Programa de Garantía social.
- En caso de alumnos con actitud negativa ante el aprendizaje, se propondrá la reorientación hacia otras vías educativas o laborales.

Toda esta reglamentación resulta, en principio, abrumadora, y, de hecho, las reuniones de evaluación se prolongan mucho más de lo que solía ser en B.U.P. Pero llevando toda la información previa sistematizada (para lo cual es fundamental el apoyo informático), y utilizando documentos formalizados para los informes, se decide la no promoción (en los casos que proceda) y se elabora el informe simultáneamente, recogiendo las opiniones de todos los profesores. La experiencia de dos cursos ha demostrado que cuando los profesores se familiarizan con este procedimiento, el proceso se realiza de forma fluida.

## **Tratamiento de los temas transversales**

---

Para simplificar el tratamiento de los temas transversales, se decidió dividirlos en dos grupos y tratar cada uno de ellos más profundamente en uno de los cursos del ciclo. Tras un debate entre los profesores integrantes de la Comisión de Coordinación Pedagógica, se decidió la siguiente distribución:

<b>3º DE SECUNDARIA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educación ambiental.</li><li>• Educación para la paz.</li><li>• Educación moral y cívica.</li></ul>
<b>4º DE SECUNDARIA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educación para la salud.</li><li>• Educación para la paz.</li><li>• Educación vial.</li></ul>

En lo que respecta a la *educación para la igualdad de oportunidades entre los sexos*, se propuso que figure como un principio general en el proyecto educativo del Instituto y en las programaciones didácticas, como un carácter que se debe imprimir al estilo de enseñanza en todas las áreas y a lo largo de todo el ciclo.

En cualquier caso, esta distribución debe entenderse como una orientación para intentar unificar el tratamiento de los temas transversales entre todos los profesores, para que realmente sean transversales a todas las áreas, pero no excluye la posibilidad de tratarlos más ampliamente (en ambos cursos).

Por ejemplo, la *educación para la salud* está presente a lo largo de todos los contenidos de la Educación Física, pero se ha intentado dar más peso a este tema en el 4º curso. Lo mismo ocurre con la *educación ambiental* y con las *actividades en el medio natural*, que están presentes en los dos años del ciclo. En el desarrollo de la programación se detalla cómo se han tratado los temas transversales.

## **Medidas de atención a la diversidad**

---

El Proyecto curricular hace una exposición de las medidas de que dispone cada Departamento para atender a la diversidad de los alumnos, tan acusada en nuestra asignatura:

- *Carácter abierto y flexible del currículo*
- *Adaptaciones curriculares*

Consistentes en adecuar los objetivos, eliminar o incluir contenidos, modificar la metodología..., para aquellos alumnos que presenten dificultades de algún tipo, pero dentro del desarrollo normal de la clase, como medidas ocasionales.

La Educación Física es una área que dispone de una gran variedad de posibilidades para hacer adaptaciones curriculares con las que atender a la diversidad de los alumnos. Sin interrumpir el desarrollo normal de la clase, se puede trabajar por grupos de nivel, ocuparse de unos alumnos determinados mientras el resto de la clase realizan otras tareas que se les ha asignado, hacer que los alumnos de mayor nivel colaboren en el aprendizaje de los que tienen un nivel inferior, etc...

- *Diversificación curricular*

Medida extrema, para todo el curso escolar, destinada a que los alumnos que no han conseguido alcanzar los objetivos de la etapa y que reúnen ciertas condiciones, puedan conseguirlos de forma extraordinaria.

Estos alumnos sólo cursan con el resto de la clase algunas asignaturas. Durante el resto del horario escolar son atendidos de manera personalizada por el Departamento de Orientación, para mejorar el aprendizaje de los contenidos de tipo procedimental (exclusivamente), con el propósito de alcanzar los objetivos generales de etapa y así poder recibir el graduado escolar.

En el *Instituto Marqués de Suanzes*, el programa de Diversificación empezará a impartirse a partir del curso 1994-95, estando en la actualidad en fase de elaboración. La Educación Física va a ser una de las asignaturas que los alumnos de Diversificación van a cursar normalmente, con el resto de la clase, por lo que este programa no afectará apenas al Departamento.

- *Optatividad*

Las asignaturas optativas suponen dos horas en el 3<sup>er</sup> curso de la E.S.O., y seis en el 4<sup>o</sup> curso, del total de treinta horas lectivas semanales, siendo éstas otra forma importante de atender a la diversidad de los alumnos.

Por el momento, en el Instituto no se ofrece ninguna optativa relacionada con el departamento de Educación Física, aunque se ha solicitado para el próximo curso la de Expresión Corporal.

En cuanto a que los alumnos puedan optar por uno u otro contenido de la asignatura, dado que de momento sólo se está impartiendo el 2<sup>o</sup> ciclo de Secundaria, no se ha contemplado esta posibilidad, reservándose para primero de Bachillerato. La optatividad, en relación a los contenidos del área, se incorporará al cuarto curso de Secundaria Obligatoria cuando se implante el ciclo completo.



# Programación didáctica para el segundo ciclo

---



# Organización y secuencia de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación

En primer lugar, se debe señalar que el hecho de haber comenzado la anticipación de la E.S.O. por el segundo ciclo, ha obligado a distribuir en dos cursos los objetivos establecidos para la totalidad de la etapa.

Ello ha supuesto, entre otras cosas, el tener que realizar una selección de contenidos más rigurosa, así como un tratamiento más superficial de algunos de éstos que, aún siendo necesario su desarrollo, no se hace imprescindible abordarlos de forma exhaustiva para la consecución de los objetivos de la etapa.

No obstante, teniendo en cuenta que la mayor parte de los alumnos continuarán en el Instituto estudiando Bachillerato, el aprendizaje de dichos contenidos se verá reforzado cuando cursen el mismo.

La próxima implantación del primer ciclo de E.S.O. permitirá restablecer el desarrollo del currículo en toda su amplitud.

## **Secuencia de objetivos**

---

La secuencia de los objetivos de área se realizó tomando como punto de partida los objetivos generales de etapa, el desarrollo evolutivo de los alumnos, sus conocimientos previos y la lógica interna de la asignatura.

### **OBJETIVOS PARA EL TERCER CURSO**

1. Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en su desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y de salud.
  - Valorar la buena condición física personal como base de una mejor calidad de vida y de salud. Disposición favorable hacia la práctica habitual de ejercicio físico.
  - Conocer los efectos generales de la actividad física sobre el organismo y la salud.
2. Planificar y llevar a cabo actividades que le permitan satisfacer sus propias necesidades, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices.
  - Conocer cuáles son las capacidades físicas y las habilidades motrices. Saber valorarlas mediante la aplicación de test.
  - Conocer la organización de un calentamiento general y saber llevarlo a cabo. Control de la intensidad del esfuerzo.
  - Colaborar en la organización de actividades deportivas.
3. Aumentar las posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación.
  - Incrementar las capacidades físicas y el rendimiento motor dentro de las posibilidades individuales.
  - Tener una disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.
4. Ser consecuente con el conocimiento del cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y favoreciendo su conservación.
  - Conocer los fundamentos anatómicos del ejercicio físico.
  - Tener una actitud crítica ante los hábitos negativos para la salud (tabaco, alcohol, actitud postural...)
  - Valorar la importancia de respetar las normas de conservación del medio ambiente.
5. Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas, desarrollando actitudes de cooperación y respeto, valorando los aspectos de relación que tienen las actividades físicas.

- Participar en actividades deportivas recreativas y competitivas, valorando su función de integración social.
  - Aceptar el reto que supone competir con otros, desarrollando actitudes de colaboración y respeto.
6. Reconocer, valorar y utilizar en diversas actividades y manifestaciones culturales y artísticas la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación.
- Utilizar y valorar el cuerpo como medio de comunicación y de relación.

### **OBJETIVOS PARA EL CUARTO CURSO**

1. Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en su desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y de salud.
  - Valorar el buen estado de la condición física como base de una mejor calidad de vida y de salud. Disposición favorable hacia la práctica habitual de ejercicio físico.
  - Conocer los principales cambios funcionales relacionados con el ejercicio físico.
2. Planificar y llevar a cabo actividades que le permitan satisfacer sus propias necesidades, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices, tanto básicas como específicas.
  - Planificar el calentamiento específico.
  - Conocer los sistemas para el desarrollo de las capacidades físicas.
  - Conocer los principios generales del entrenamiento.
  - Colaborar en la organización de actividades deportivas.
3. Aumentar las posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación.
  - Incrementar las capacidades físicas y el rendimiento motor dentro de las posibilidades individuales.
  - Tener una disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.

4. Ser consecuente con el conocimiento del cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y favoreciendo su conservación.
  - Conocer los fundamentos fisiológicos del ejercicio físico.
  - Valorar la importancia de una correcta alimentación.
  - Valorar la importancia de respetar las normas de conservación del medio ambiente.
5. Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas, desarrollando actitudes de cooperación y respeto, valorando los aspectos de relación que tienen las actividades físicas.
  - Participar en actividades deportivas recreativas y competitivas, valorando su función de integración social.
  - Aceptar el reto que supone competir con otros, desarrollando actitudes de colaboración y respeto.
6. Reconocer, valorar y utilizar en diversas actividades y manifestaciones culturales y artísticas la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación y expresión creativa.
  - Utilizar y valorar el cuerpo como medio de comunicación y expresión.

## **Organización de los contenidos**

---

Como se indicó anteriormente, el hecho de tener que alcanzar los objetivos establecidos para un período de cuatro años en sólo dos, obliga a realizar algunas adaptaciones en la programación que no hubieran tenido lugar si se hubiera impartido en este centro el primer ciclo de Secundaria.

Así, por ejemplo, en esta programación no se contempla la posibilidad de que los alumnos puedan optar por la práctica de uno u otro deporte al término de la Secundaria Obligatoria, como hubiera sido de desear. Se ofrecerá, por tanto, dicha posibilidad, a los alumnos que cursan actualmente el segundo ciclo cuando accedan al 1<sup>er</sup> curso de Bachillerato. Ello será así, en tanto en cuanto no se impartan en este centro los cuatro cursos de que consta la E.S.O., momento a partir del cual se planteará el carácter optativo de algunos contenidos, en el último curso de esta etapa.

El punto de partida desde el que se ha diseñado esta programación se basa en una valoración a *grosso modo* de los conocimientos previos que poseen los alumnos al incorporarse a la E.S.O., toman-

do como referencia los niveles medios que han presentado en cursos anteriores al acceder a 1º de B.U.P.

Aunque, en general, la experiencia pone de manifiesto que dichos conocimientos previos no son muy homogéneos -ya que los alumnos provienen de centros diversos, la mayoría de carácter público, pero otros muchos de colegios privados-, a lo largo del desarrollo de la asignatura (en tercero) se irá ajustando la programación a la situación real en la que se encuentren los alumnos.

En el último curso, en cambio, en el diseño de la programación se tiene en cuenta los conocimientos que los alumnos han adquirido en el curso anterior, por lo que ésta se encuentra más adaptada a sus capacidades, necesidades e intereses reales. Ello obliga a aportar información adicional - relativa a los contenidos de 3º- a los alumnos que se incorporan al centro directamente en 4º de E.S.O., ya que sin dicha información no podrían seguir con normalidad el desarrollo de la asignatura, especialmente en lo que a los contenidos de tipo conceptual se refiere.

En la elaboración de la programación también se ha tenido en cuenta la distribución de los contenidos transversales que propuso la Comisión de Coordinación Pedagógica <sup>2</sup>. Ello ha determinado que se sitúe en el tercer curso la mayor parte de los contenidos relativos al respeto al medio ambiente (*educación ambiental*), y en cuarto, los temas relacionados con la práctica deportiva en las vías públicas (*educación vial*) y con la adquisición y uso del material deportivo (*educación del consumidor*).

Sin embargo, la *educación para la paz* -que desde el área de Educación Física se enfoca desde la práctica deportiva no violenta y tolerante-, aunque en el Proyecto curricular su tratamiento se ha situado en el tercer curso, en nuestra área está presente en ambos cursos por motivos obvios.

Lo mismo ocurre con la *educación para la salud* -situada en el último curso en la Programación general del Instituto-, la cual, dada la importancia que tiene en sí misma, y la profundidad con que se debe abordar desde el área de Educación Física, está presente en los dos cursos. Así, por ejemplo, se ha considerado más adecuado por este Departamento, desarrollar en tercero el contenido que hace alusión a los efectos negativos del tabaco y el alcohol, ya que es al acceder al Instituto cuando la mayor parte de los adolescentes comienzan a fumar y a beber, y parece aconsejable tratar de prevenir estas conductas en dicho curso.

## **CONDICIÓN FÍSICA**

En la organización temporal de los contenidos correspondientes a este bloque lo que más se ha tenido en cuenta ha sido el grado de dificultad de los contenidos y el momento evolutivo de los alumnos.

<sup>2</sup> Véase el apartado "Tratamiento de los temas transversales".

Casi todos los conceptos que se dan en el 3<sup>er</sup> curso tienen su continuación en el 4<sup>o</sup> curso, aumentando el grado de profundidad con que se abordan los mismos respecto al curso anterior.

Siempre que sea posible, se tratará de plantear el tratamiento de los contenidos de tipo conceptual (teoría) de forma paralela a sus equivalentes de tipo procedimental (práctica), con el fin de facilitar la significatividad de los aprendizajes que realizan los alumnos.

■ CONTENIDOS DE “CONDICIÓN FÍSICA” PARA EL 3<sup>ER</sup> CURSO

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto de condición física.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>— Concepto de resistencia. Tipos: resistencia aeróbica y anaeróbica. Importancia del entrenamiento de resistencia.</li> <li>— Concepto de flexibilidad. Componentes: movilidad articular y elasticidad muscular. Importancia del entrenamiento de flexibilidad.</li> <li>— Concepto de fuerza. Tipos: fuerza-resistencia, fuerza-velocidad o potencia y fuerza máxima. Peligros del entrenamiento de fuerza.</li> <li>— Concepto de velocidad. Tipos: velocidad de reacción y de desplazamiento.</li> </ul> </li> <li>• Fundamentos biológicos.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>— Factores que inciden en el desarrollo de la condición física. Frecuencia del entrenamiento.</li> <li>— Anatomía del aparato locomotor. Principales huesos y músculos.</li> <li>— Efectos generales de la actividad física sobre el organismo y la salud.</li> <li>— Frecuencia cardíaca de reposo. Índice cardíaco máximo. Zona de actividad.</li> </ul> </li> <li>• Importancia del calentamiento. Fundamentos y tipos. Metodología. Estructura de un calentamiento general.</li> <li>• Respiración y relajación. Vuelta a la calma.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>— Respiración: tipos.</li> <li>— Relajación. Bases psicofisiológicas.</li> </ul> </li> <li>• Prácticas y hábitos negativos para la salud: tabaco y alcohol (transversal: educación para la salud).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de la condición física: carrera continua, entrenamiento total, fartlek, circuitos, trabajo por parejas, multisaltos y trabajo de flexibilidad. Reconocimiento de sus efectos sobre el organismo.</li> <li>• Aplicación de test de valoración de la resistencia y de la flexibilidad. Utilización de los mismos para conocer los propios límites.</li> <li>• Toma de la frecuencia cardíaca de reposo. Cálculo del índice cardíaco máximo y de la zona de actividad. Toma sistemática de las pulsaciones en las sesiones de condición física. Verificación de las pulsaciones que se deben alcanzar en cada tipo de entrenamiento.</li> <li>• Análisis de los músculos implicados en los diferentes ejercicios de fuerza y flexibilidad.</li> <li>• Realización autónoma del calentamiento general.</li> <li>• Práctica de ejercicios de respiración y relajación en la fase de vuelta a la calma de las sesiones más intensas de condición física.</li> </ul>
<b>Actitudes</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disposición favorable hacia la práctica habitual de ejercicio físico. Reconocimiento de la importancia de una tercera sesión de Educación Física.</li> <li>• Valoración del buen estado de la condición física como base de una mejor calidad de vida y salud.</li> <li>• Toma de conciencia de las propias limitaciones y de la posibilidad de mejorar a través del entrenamiento.</li> <li>• Valoración de la importancia del calentamiento y de la vuelta a la calma.</li> <li>• Rigurosidad en el control de la intensidad del esfuerzo.</li> <li>• Reconocimiento de los efectos perjudiciales del alcohol y el tabaco.</li> </ul>	

■ CONTENIDOS DE “CONDICIÓN FÍSICA” PARA EL 4º CURSO

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condición física: sistemas para su desarrollo.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>— Introducción a los sistemas de desarrollo de la resistencia: carrera continua, entrenamiento total, fartlek, circuito, método fraccionado y cuestras.</li> <li>— Sistemas de desarrollo de la flexibilidad.</li> <li>— Sistemas de desarrollo de la fuerza: circuito, multisaltos, multilanzamientos y ejercicios por parejas.</li> <li>— Sistemas de desarrollo de la velocidad: series y velocidad de reacción.</li> </ul> </li> <li>• Fundamentos biológicos.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>— Anatomía del aparato locomotor: repaso. Función principal de los músculos más importantes.</li> <li>— La adaptación del organismo a la actividad física: principales teorías.</li> <li>— Nociones sobre el sistema cardío-respiratorio.</li> <li>— Principales cambios funcionales en relación con el ejercicio físico: modificaciones del aparato respiratorio y en los sistemas cardío-circulatorio y muscular.</li> <li>— Principios generales del entrenamiento deportivo para elaborar un plan de desarrollo de la condición física.</li> <li>— El masaje deportivo como parte de la recuperación tras el ejercicio.</li> </ul> </li> <li>• Calentamiento y vuelta a la calma. Repaso. Estructura de un calentamiento específico.</li> <li>• Algunos sistemas de relajación. El entrenamiento autógeno de Schultz. El método de Jacobson.</li> <li>• Conceptos sobre nutrición. Dieta equilibrada (transversal: educación para la salud).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de la condición física: aplicación, al menos una vez, de todos los métodos estudiados en los conceptos, reconociendo las capacidades físicas implicadas y valorando sus efectos sobre el organismo.</li> <li>• Mejora de la resistencia aeróbica a través del trabajo con cuerdas.</li> <li>• Aplicación de tests de valoración de la condición física. Reconocimiento de su utilidad para la valoración de cada una de las capacidades físicas básicas y como punto de partida de un programa de condición física.</li> <li>• Análisis de la implicación de las capacidades físicas en diferentes actividades.</li> <li>• Realización autónoma del calentamiento general y específico.</li> <li>• Práctica de ejercicios de respiración y relajación en la fase de vuelta a la calma de las sesiones más intensas de condición física.</li> <li>• Cálculo del peso ideal. Establecimiento de la desviación del alumno respecto del mismo.</li> <li>• Análisis de la dieta semanal personal y de sus deficiencias.</li> <li>• Realización de sesiones de masaje.</li> </ul>
<b>Actitudes</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disposición favorable hacia la práctica habitual de ejercicio físico.</li> <li>• Valoración del buen estado de la condición física como base de una mejor calidad de vida y salud.</li> <li>• Toma de conciencia de las propias limitaciones y de la posibilidad de mejorar a través del entrenamiento.</li> <li>• Valoración de la importancia del calentamiento y de la vuelta a la calma.</li> <li>• Rigurosidad en el control de la intensidad del esfuerzo.</li> <li>• Valoración de la importancia de una correcta alimentación.</li> </ul>	

## CUALIDADES MOTRICES

### ■ CONTENIDOS DE “CUALIDADES MOTRICES” PARA EL 3<sup>ER</sup> CURSO

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto de cualidades motrices.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>— Concepto de coordinación. Tipos: dinámica general y específica.</li> <li>— Concepto de equilibrio. Tipos: estático y dinámico.</li> <li>— Concepto de agilidad.</li> <li>— Otras habilidades: ritmo, destreza, lateralidad...</li> </ul> </li> <li>• Tipos de movimiento: reflejo y voluntario. Tiempo de reacción. El tono muscular.</li> <li>• Importancia de una correcta actitud postural. Consecuencias de una mala postura.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de las cualidades motrices, sobre todo a través del bloque de contenidos de juegos y deportes.</li> <li>• Habilidades gimnásticas en suelo.</li> <li>• Adaptación de las cualidades motrices a los cambios propios de la adolescencia, mediante la práctica de diferentes deportes.</li> <li>• Perfeccionamiento del proceso de percepción, toma de decisión y ejecución, mediante la práctica de diferentes deportes.</li> </ul>
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.</li> <li>• Disposición favorable al aprendizaje motor.</li> <li>• Autocontrol y superación de inhibiciones motrices.</li> <li>• Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza.</li> </ul>	

### ■ CONTENIDOS DE “CUALIDADES MOTRICES” PARA EL 4<sup>º</sup> CURSO

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fases de la cadena senso-motriz: percepción, toma de decisión y ejecución.</li> <li>• Factores que pueden aumentar la dificultad de una tarea motriz en cada una de sus fases. La atención selectiva.</li> <li>• El aprendizaje motor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de las cualidades motrices, sobre todo a través del bloque de contenidos de juegos y deportes.</li> <li>• Adaptación de las cualidades motrices a los cambios propios de la adolescencia, mediante la práctica de diferentes deportes.</li> <li>• Perfeccionamiento del proceso de percepción, toma de decisión y ejecución, mediante la práctica de diferentes deportes.</li> <li>• Reconocimiento de las cualidades motrices que intervienen en cada actividad física.</li> </ul>
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.</li> <li>• Disposición favorable al aprendizaje motor.</li> <li>• Autocontrol y superación de inhibiciones psico-motrices.</li> <li>• Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza.</li> </ul>	

## JUEGOS Y DEPORTES

### ■ CONTENIDOS DE “JUEGOS Y DEPORTES” PARA EL 3<sup>ER</sup> CURSO

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportes, competitivos o recreativos, más habituales en el barrio y en la ciudad: normas, reglas y formas de juego de los deportes desarrollados durante este curso.</li> <li>• Recursos disponibles para su práctica deportiva: instalaciones, material, asociaciones del barrio...</li> <li>• Aspectos cualitativos y cuantitativos de los deportes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquisición y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y tácticos, individuales y colectivos. Resolución de problemas en situaciones reales de juego de los deportes realizados durante el curso.</li> <li>• Práctica de actividades deportivas recreativas: orientación, esgrima, indiacas, raquetas elásticas, ping-pong y juegos acuáticos.</li> <li>• Práctica de actividades deportivas competitivas, individuales y colectivas:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>— Individuales: Tenis-pala y atletismo (carreras).</li> <li>— Colectivas: Baloncesto y balonvolea.</li> </ul> </li> <li>• Aplicación de los elementos técnicos y tácticos de juego: competición interna de baloncesto y fútbol.</li> </ul>
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la importancia de participar en actividades deportivas recreativas y de competición, con independencia del nivel alcanzado.</li> <li>• Valoración la función de integración social de los deportes.</li> <li>• Valoración de los efectos beneficiosos que para la salud tiene la práctica habitual de actividades deportivas.</li> <li>• Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.</li> <li>• Aceptación del reto que supone competir con otros, sin desarrollar actitudes de rivalidad (transversal: educación para la paz).</li> <li>• Cooperación y aceptación de la función atribuida dentro del equipo. Colaboración con los compañeros de nivel inferior (transversal: educación moral y cívica).</li> </ul>	

■ CONTENIDOS DE “JUEGOS Y DEPORTES” PARA EL 4º CURSO

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportes, competitivos o recreativos, más habituales en el barrio y en la ciudad: normas, reglas y formas de juego de los deportes desarrollados durante este curso.</li> <li>• Recursos disponibles para su práctica deportiva: instalaciones, material, asociaciones del barrio...</li> <li>• Grado de implicación de las capacidades físicas y las cualidades motrices en las diferentes actividades deportivas realizadas.</li> <li>• Lesiones más frecuentes en las actividades físico-deportivas y primeros auxilios. Prevención de accidentes (transversal: educación para la salud y educación moral y cívica).</li> <li>• Normas de seguridad vial en la práctica de deportes en la vía pública: ciclismo, monopatin, patinaje, motocross, entrenamiento de carrera por las carreteras, etc. (transversal: educación vial).</li> <li>• Material deportivo (transversal: educación del consumidor).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquisición y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y tácticos, individuales y colectivos. Resolución de problemas en situaciones reales de juego de los deportes realizados durante el curso.</li> <li>• Práctica de actividades deportivo-recreativas: cuerdas, malabares y frisbees.</li> <li>• Práctica de actividades deportivas competitivas, individuales y colectivas:             <ul style="list-style-type: none"> <li>— Individuales: Tenis- pala y atletismo (saltos).</li> <li>— Colectivas: Baloncesto y fútbol.</li> </ul> </li> <li>• Adquisición de nociones básicas sobre el masaje deportivo.</li> <li>• Aplicación de los elementos técnicos y tácticos de juego: competición interna de baloncesto y fútbol.</li> <li>• Reconocimiento de las capacidades físicas y las cualidades motrices que intervienen en cada deporte.</li> </ul>
<b>Actitudes</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la importancia de participar en actividades deportivas recreativas y de competición, con independencia del nivel alcanzado.</li> <li>• Valoración de la función de integración social de los deportes.</li> <li>• Valoración de los efectos beneficiosos que para la salud tiene la práctica habitual de actividades deportivas.</li> <li>• Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.</li> <li>• Aceptación del reto que supone competir con otros, sin desarrollar actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una <i>estrategia de juego y no como una actitud frente a los demás (transversal: educación para la paz)</i>.</li> <li>• Cooperación y aceptación de la función atribuida dentro del equipo. Colaboración con los compañeros de menor nivel (transversal: educación moral y cívica).</li> </ul>	

**EXPRESIÓN CORPORAL**

La programación de este bloque se ha hecho teniendo en cuenta que, antes de entrar de lleno en los contenidos propuestos en el currículo oficial, parece adecuado tratar de “romper el hielo” planteando actividades relacionadas con el mundo de la expresión corporal cuya realización no presupongan una gran carga psico-afectiva que pueda originar bloqueos o inhibiciones en los alumnos. Por ello, se sitúan en primer lugar algunas sesiones de actividades tales como el aeróbic, el gim-jazz y el step, y otras, como las danzas típicas (que en el nuevo plan de estudios están cubiertas por otra asig-

natura, la música). Estas actividades se hacen más apropiadas para comenzar el desarrollo de los contenidos de este bloque, por ser menos vergonzantes.

■ CONTENIDOS DE “EXPRESIÓN CORPORAL” PARA EL 3<sup>ER</sup> CURSO

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnica del uso de diversos parámetros: intensidad, espacio y tiempo. Formas corporales en el espacio y en el tiempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilización del espacio y del tiempo como elemento de expresión y comunicación, por medio del baile y la música: aeróbic, gim-jazz, step, etc.</li> <li>Aprendizaje de diversas danzas típicas.</li> </ul>
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Valoración del uso expresivo del cuerpo y el movimiento.</li> <li>Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los otros.</li> </ul>	

■ CONTENIDOS DE “EXPRESIÓN CORPORAL” PARA EL 4<sup>º</sup> CURSO

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>Posibilidades de expresión y comunicación del cuerpo. Distintas manifestaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimientos corporales relacionados con músicas. Reproducir con el cuerpo estructuras rítmicas.</li> <li>Creación de formas corporales en grupos.</li> <li>Comunicación de sentimientos a través del cuerpo.</li> <li>Creación y representación de composiciones por grupos. Dramatización de actividades cotidianas.</li> <li>Análisis y experimentación de las posibilidades de expresión y comunicación en distintas manifestaciones (mimo, danza...)</li> </ul>
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Valoración del uso expresivo y creativo del cuerpo y el movimiento.</li> <li>Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los otros.</li> </ul>	

### ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

La realización en el tercer curso de la unidad didáctica de orientación, además de permitir el tratamiento del contenido transversal de *educación ambiental*, y de contribuir al desarrollo de la condición

física a través de la carrera, da pie para que los alumnos conozcan mejor un parque de que dispone el barrio, la “Quinta de los Molinos”, con unas dimensiones, un piso y una vegetación ideales para ir a pasear, correr o montar en bicicleta (y que además también es utilizado por los departamentos de Dibujo y Ciencias Naturales para sus actividades). Con ello se pretende dar a las actividades académicas mayores posibilidades para que tengan continuación en el tiempo de ocio.

En cuanto a la programación de las actividades extraescolares para ampliar los contenidos de este bloque, hasta la fecha se viene realizando en el instituto una semana blanca. Este año se ha propuesto, por primera vez, la realización de una “semana azul” (en que se ha previsto realizar prácticas de vela, wind-surf, piragüismo, deportes de playa...) al final del curso.

De cara al futuro, el Departamento se está planteando ofrecer a los alumnos la posibilidad de realizar un viaje multiaventura, en el que éstos puedan realizar prácticas de actividades tales como senderismo, bicicleta de montaña, escalada, equitación, rafting, piragüismo, etc. (contemplando, incluso, la posibilidad de incluir algún día de esquí). La idea, a medio-largo plazo es la de ofertar a los alumnos una actividad diferente en el medio natural, en cada curso.

■ CONTENIDOS DE “ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL” PARA EL 3<sup>ER</sup> CURSO

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El deporte de la orientación. Concepto de escala, curva de nivel y perfil.</li> <li>• Normas básicas de precaución, protección y seguridad.</li> <li>• Respeto y conservación del medio ambiente (transversal: educación ambiental).</li> <li>• Aspectos organizativos de la “semana blanca”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de curvas de nivel y perfiles. Orientación sobre un mapa del instituto sin brújula.</li> <li>• Talonamiento. Manejo de la brújula y reconocimiento de controles.</li> <li>• Orientación del mapa. Carreras de orientación con mapa y brújula.</li> <li>• Aprendizaje de las habilidades específicas del esquí. Colaboración con el profesor en la organización de la semana blanca: selección del programa, recaudación de fondos...</li> </ul>
<b>Actitudes</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de las posibilidades que ofrece la naturaleza para realizar actividades deportivo–recreativas.</li> <li>• Respeto de las normas de conservación del medio natural.</li> <li>• Responsabilidad en la organización de actividades extraescolares.</li> </ul>	

■ CONTENIDOS DE “ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL” PARA EL 4º CURSO

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El deporte de la escalada: material, técnicas básicas, normas de seguridad, recursos, lugares e instalaciones para su práctica.</li> <li>• Los deportes acuáticos como actividades para el ocio y la recreación.</li> <li>• Aspectos organizativos de la <i>semana azul</i>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendizaje de las técnicas básicas de la escalada. Conocimiento del material necesario y de las técnicas para asegurar.</li> <li>• Realización de una práctica de escalada deportiva en el rocódromo del I.N.E.F.</li> <li>• Participación en actividades en el mar (<i>semana azul</i>) y colaboración con el profesor en su organización.</li> <li>• Realización de carreras de orientación utilizando los conceptos aprendidos el curso anterior.</li> </ul>
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de las posibilidades que ofrece la naturaleza para realizar actividades deportivo–recreativas.</li> <li>• Respeto de las normas de conservación del medio natural.</li> <li>• Responsabilidad en la organización de actividades extraescolares.</li> <li>• Responsabilidad en la seguridad del compañero en las actividades de escalada.</li> </ul>	

## Distribución temporal de los contenidos

En la organización temporal de los contenidos, lo primero que se ha tenido en cuenta han sido aquellos contenidos que tienen un carácter más básico. Por tanto, la primera unidad didáctica está dedicada, en ambos cursos, al aprendizaje y desarrollo del calentamiento y de la condición física, puesto que ambos aspectos constituyen una parte fundamental del resto de las actividades.

Se puede observar que hay dos unidades didácticas que se repiten en 3º y 4º, las de baloncesto y un deporte de raqueta (el tenis-pala). Aunque uno de nuestros objetivos es el que los alumnos conozcan la mayor variedad posible de actividades, también lo es el que tengan un cierto dominio de, al menos, un deporte individual y otro colectivo. Se han elegido estos dos (dentro de los que podemos enseñar) de acuerdo a los intereses de la mayor parte de los alumnos y alumnas del Instituto, y de las características del entorno, en relación a las posibilidades de práctica que éste permite.

En la realización de la distribución de los contenidos a lo largo de cada curso, también han influido decisivamente las condiciones atmosféricas. Por ello, se sitúan en la 2ª evaluación (que es cuando hace más frío) las actividades de tenis-pala (en las que no se fuerzan los dedos), y las que se realizan en el interior del gimnasio. Aún así, por experiencia de otros años, la climatología nos obligará, con cierta frecuencia en este periodo a alterar el orden de las sesiones.

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA EL SEGUNDO CICLO

Uno de los objetivos que se ha propuesto el Departamento es el de mejorar el tratamiento interdisciplinar de aquellos contenidos que lo permitan, lo que implica conseguir una mayor coordinación con otros Departamentos, especialmente el de Ciencias de la Naturaleza, lo que evitaría la duplicidad en la explicación de algunos temas y una mayor significatividad de los aprendizajes que realizan los alumnos.

Para concretar la distribución de actividades por sesiones, se ha hecho la siguiente previsión de horas de clase para el curso 1993-94:

<b>Octubre</b>	7-8 sesiones	1ª evaluación: 21-22 sesiones.
<b>Noviembre</b>	8-9 sesiones	
<b>Diciembre</b>	5 sesiones	
<b>Enero</b>	5 sesiones	2ª evaluación: 19-20 sesiones.
<b>Febrero</b>	5-6 sesiones	
<b>Marzo</b>	8 sesiones	
<b>Abril</b>	7-8 sesiones	3ª evaluación: 24-25 sesiones.
<b>Mayo</b>	8-9 sesiones	
<b>Junio</b>	9 sesiones	

Según esta previsión, la distribución temporal de los contenidos es la siguiente:

	<b>3º Curso</b>	<b>Sesiones</b>	<b>4º Curso</b>	<b>Sesiones</b>
<b>1ª Eva- lua- ción</b>	U.D. Condición Física y Salud - I.	10	U.D. Condición Física y Salud - II.	10
	U.D. de Baloncesto - I.	10	U.D. de Baloncesto - II.	10
	Actividades extra-escolares: Parque acuático.	-	Actividades extra-escolares: Rocódromo.	-
<b>2ª Eva- lua- ción</b>	U.D. Condición Física y Habilidades Gimnásticas - I (agilidad en suelo).	6	U.D. Condición Física y Habilidades Gimnásticas - II (salto de aparatos).	6
	U.D. de Tenis-Pala - I.	10	U.D. de Tenis-Pala - II.	10
	U.D. de Expresión Corporal - I. (sistemas rítmicos aeróbicos y danza).	4	U.D. de Expresión Corporal - II. (expresión y creación)	4
	Actividades extra-escolares: Semana Blanca.	-	Actividades extra-escolares: Patinaje.	-
<b>3ª Eva- lua- ción</b>	U.D. de Atletismo - I (carreras).	3	U.D. de Atletismo - II (saltos).	4
	U.D. de Balonvolea.	10	U.D. de Fútbol.	8
	U.D. de Actividades Deportivo-Recreativas - I:	10	U.D. de Actividades Deportivo-Recreativas II:	11
	- Orientación.		- Cuerdas.	
	- Esgrima (modificado).		- Frisbees.	
- Indiacas, raquetas elásticas y <i>pim-pon</i> .		- Masajes.		
Actividades extra-escolares: Piscina de verano.	-	Actividades extra-escolares: Semana azul.	-	

Si se comparan ambos gráficos, podrá apreciarse que en la distribución temporal de los contenidos no se han aprovechado todas las horas de que en teoría se dispone. Ello es debido a una previsión de las posibles circunstancias que, a lo largo del curso, impidan el desarrollo normal de las sesiones previstas, ya sea por motivos climatológicos o porque el profesor ha asistido a alguna de las actividades extraescolares con algún/os grupos y ha tenido que suspender alguna clase con otro grupo por tal motivo.

Las sesiones “de reserva” no utilizadas, se aprovecharán a final de curso, bien para dar a los alumnos la oportunidad de recuperar o profundizar en los contenidos que prefieran, o para desarrollar los contenidos que, por uno u otro motivo, no hubieran podido ser desarrollados en su unidad didáctica correspondiente.

## **Gradación de los criterios de evaluación**

---

La gradación de los criterios de evaluación es reflejo directo de la distribución temporal de los contenidos que se ha establecido, y del momento evolutivo en que se encuentran los alumnos. En este apartado se enumeran, de entre los del currículo oficial, los que se han utilizado en cada curso.

A continuación de cada criterio se detallan algunas de las actividades y procedimientos de que se vale el profesor para conocer el grado en que los alumnos han alcanzado las capacidades a que dichos criterios hacen referencia. No obstante, al profesor, a medida que se va desarrollando la asignatura, se le pueden ocurrir otros muchos. Sobre todo son importantes los pequeños trabajos que van entregando los alumnos, cuyo objetivo es contribuir al aumento de la significatividad de sus aprendizajes.

---

### **Criterios de evaluación para el tercer curso**

1. Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad y adaptación del organismo al esfuerzo físico, con el fin de regular la propia actividad.
  - Los alumnos reflejarán en su cuaderno su frecuencia cardíaca de reposo, su índice cardíaco máximo y su zona de actividad, así como las pulsaciones alcanzadas en cada tipo de entrenamiento.
2. Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento de carácter general.

- Se valorará esta capacidad mediante la observación sistemática del alumno en las sesiones de clase. También se le podrán encargar ejemplos de calentamiento por escrito.
5. Haber incrementado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.
    - La valoración de los resultados y mejoras correspondientes a las diferentes pruebas físicas las proporciona un programa (el D-Base IV), que atribuye a cada tiempo o medida una nota, tomando como referencia la media de todos los alumnos del curso, permitiendo, además, valorar la progresión.
  6. Aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas.
    - Se valorará, mediante la observación sistemática de la ejecución de los alumnos, en las sesiones en las que realicen prácticas de juego.
  7. Resolver problemas de decisión planteados en la práctica de tareas motrices y deportivas, utilizando habilidades específicas.
    - Se valorará, mediante la observación sistemática de las decisiones tomadas por los alumnos, en las sesiones en las que realicen prácticas de juego.
  8. Coordinar las acciones propias con las del equipo para lograr la cohesión y eficacia cooperativas.
    - Se valorará, mediante la observación sistemática de la conducta de los alumnos, en las sesiones en las que realicen prácticas de juego.
  9. Utilizar técnicas de respiración y relajación como actividad de vuelta a la calma y como preparación para el desarrollo de otras actividades.
    - Se valorará a través de la observación de la actitud de los alumnos, al respecto, en las clases.
  10. Expresar y comunicar, de forma individual y colectiva, estados emotivos e ideas utilizando el cuerpo.
    - En las actividades de expresión corporal, se observará la participación e integración de los alumnos en el grupo.
  11. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia.
    - Se valorará, mediante la observación sistemática de la conducta de los alumnos, en las sesiones en las que realicen prácticas de juego.

12. Participar y colaborar en la organización de actividades físico-deportivas.

- Se tendrá en cuenta la participación en actividades extraescolares y la colaboración con el profesor en su organización.

---

### **Criterios de evaluación para el cuarto curso**

1. Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad y adaptación del organismo al esfuerzo físico, con el fin de regular la propia actividad.

- Los alumnos reflejarán en su cuaderno su frecuencia cardíaca de reposo, su índice cardíaco máximo y su zona de actividad, así como las pulsaciones alcanzadas en cada tipo de entrenamiento.

2. Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento, general y específico.

- Observación sistemática en las sesiones de clase. También se puede encargar a los alumnos, de forma individual o por parejas, la realización del calentamiento para toda la clase.

3. Analizar el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas que se están poniendo en juego en diferentes actividades.

- Esta capacidad se valorará mediante la entrega, por escrito, de un trabajo sobre las capacidades físicas implicadas en diferentes actividades propuestas por el profesor. Se les pedirá, además, que indiquen test (diferentes de los realizados en clase) para medirlas.

4. Aplicación de los principios generales del entrenamiento a alguno de los tipos de entrenamiento realizados durante el curso.

- Entrega por escrito de ejemplos de cómo se aplicarían los principios de continuidad, crecimiento progresivo del esfuerzo e individualización a un entrenamiento de carrera continua, fartlek, interval-training y a un circuito.

5. Haber incrementado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.

- La valoración de los resultados y mejoras correspondientes a las diferentes pruebas físicas las proporciona un programa (el D-Base IV), que atribuye a cada tiempo o medida una nota, tomando como referencia la media de todos los alumnos del curso, permitiendo, además, valorar la progresión realizada.

6. Aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas.
  - Se valorará mediante la observación sistemática de la ejecución de los alumnos en las sesiones, en las que realicen *prácticas de juego*.
7. Resolver problemas de decisión planteados en la práctica de tareas motrices y deportivas, utilizando habilidades específicas.
  - Se valorará mediante la observación sistemática de las decisiones tomadas por los alumnos en las sesiones en las que realicen *prácticas de juego*.
8. Coordinar las acciones propias con las del equipo para lograr la cohesión y eficacia cooperativas.
  - Se valorará mediante la observación sistemática de la conducta de los alumnos en las sesiones en las que realicen *prácticas de juego*.
9. Utilizar técnicas de respiración y relajación como actividad de vuelta a la calma y como preparación para el desarrollo de otras actividades.
  - Se valorará a través de la observación de la actitud de los alumnos, al respecto, en las clases.
10. Expresar y comunicar, de forma individual y colectiva, estados emotivos e ideas utilizando el cuerpo.
  - En las actividades de expresión corporal, se observará la participación e integración de los alumnos en el grupo.
11. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia.
  - Se valorará mediante la observación sistemática de la conducta de los alumnos en las sesiones, en las que realicen *prácticas de juego*.
12. Participar y colaborar en la organización de actividades físico-deportivas.
  - Se tendrá en cuenta la participación en actividades extraescolares y la colaboración con el profesor en su organización.

# Planteamientos didácticos

## Metodología

---

La intervención educativa, desde una perspectiva metodológica, va a estar orientada por el *modelo constructivista* de enseñanza y aprendizaje, lo que significa que las actuaciones del profesor irán encaminadas a procurar que sea el propio alumno quien construya sus aprendizajes.

Para ello, será necesario que en la selección y secuenciación de las actividades de aprendizaje se tenga en cuenta, en la medida de lo posible, el *significado* que éstas tienen para el alumno y su relación con los conocimientos que ya posee. Además, habrá que considerar, en el proceso de enseñanza y aprendizaje, las características particulares de cada alumno –tales como su capacidad de aprendizaje, sus intereses o sus motivaciones–, con el fin de poder “ajustar” adecuadamente la ayuda pedagógica a sus necesidades específicas.

---

## Aspectos metodológicos

Los métodos de enseñanza se corresponderán con los objetivos que se pretendan en cada unidad didáctica. Ello no quiere decir que en cada unidad se utilice un método único, sino que, por el contrario, normalmente se combinarán, siendo los objetivos didácticos propuestos los que determinen la conveniencia de que predomine la utilización de uno u otro método.

Así, tomando como punto de partida la idea que no se pretende buscar a toda costa un rendimiento deportivo concreto, cuando se trate de la enseñanza y aprendizaje de modelos, el método de *ins-*

*trucción directa* es aconsejable en aquellas actividades que tienen soluciones bien definidas por su probado rendimiento, cuya ejecución requiere unos programas motores específicos. No se debe olvidar que es mucho más fácil aprender correctamente una técnica desde el principio que intentar corregirla cuando se ha aprendido erróneamente.

Pero de igual forma que la instrucción directa es importante en ciertas actividades, no tiene ningún sentido en otras. Aunque el ejemplo más claro de ello lo tenemos en la expresión corporal, hay otras muchas actividades y situaciones en las que es más enriquecedor utilizar una *enseñanza mediante la búsqueda*, o plantearla en forma de *resolución de problemas*, como puede ser el caso de algunos deportes alternativos, o del planteamiento de posibles soluciones tácticas en los deportes más convencionales, o, también, cuando se quieran introducir elementos lúdicos en los deportes tradicionales (combinación de dos deportes: por ejemplo, jugar fútbol y baloncesto simultáneamente; jugar al balonvolea pero con pelota de espuma y palas...)

Uno de los procedimientos metodológicos que va a ser utilizado con mayor frecuencia, a lo largo del curso, es la *asignación de tareas*, ya que facilita enormemente la individualización de la enseñanza al propiciar que cada alumno –o grupo de alumnos– realice aquellas actividades que son más adecuadas a su competencia motriz. Además, este procedimiento ayuda a que el profesor pueda ajustar mejor sus intervenciones durante el proceso de enseñanza y aprendizaje a las necesidades específicas de cada alumno en un momento determinado.

Asimismo, también se propondrán situaciones de *enseñanza recíproca*, ya que el hecho de que un alumno tenga que corregir a su compañero –o compañeros– no sólo ayuda al que está ejecutando la acción, sino que también, el que hace las veces de enseñante, adquiere una idea más clara de la actividad que también él debe realizar, al verse obligado a analizar la ejecución de su compañero y a detectar los errores que comete. Por otro lado, la *enseñanza recíproca* supone, en sí misma, una buena forma de desarrollar algunos contenidos actitudinales.

Respecto a la organización de la clase, en determinados momentos se desdoblaron los grupos en dos o más subgrupos para facilitar la enseñanza del profesor, encargando a una parte de la clase una tarea que los alumnos puedan hacer de forma autónoma, mientras que el profesor trabaja con el resto. Este procedimiento se ha utilizado anteriormente en el Instituto con muy buenos resultados, por ejemplo, para enseñar el salto de longitud (que, de hacerse con toda la clase, resulta muy poco participativo, ya que los alumnos tienen que esperar para saltar demasiado tiempo), ocupándose el profesor de un grupo, mientras que al resto de la clase se les encarga otra actividad diferente planificada con anterioridad.

En cuanto a la estrategia en la práctica de la enseñanza de modelos, se utilizarán, de acuerdo con las características de la habilidad motriz que se pretenda enseñar, *métodos analíticos, progresivos, o globales* –con o sin polarización de la atención–. Más adelante se hará referencia a otros dos recursos: la *microenseñanza* y la *enseñanza por contrato*.

Dado que uno de los objetivos de la Educación Física es que los alumnos adquieran autonomía en la práctica de actividades físico-deportivas, y que, por otro lado, es conveniente que al aprendizaje de los fundamentos técnicos de cada deporte le acompañe el aprendizaje de su significado táctico, en una primera fase se pondrán, en casi todas las clases, frecuentes situaciones de juego, con planteamientos técnico-tácticos sencillos –incluyendo posibles modificaciones en los materiales o en las reglas de juego de los deportes tradicionales–, para, posteriormente, ir pasando a situaciones de juego más complejas (especialmente en el cuarto curso y en los deportes de tercero que se repiten).

El hacerlo así, además de facilitar la significatividad de los aprendizajes técnicos, ayudará a que los alumnos disfruten más pronto con la práctica de las actividades físico-deportivas desarrolladas en la clase, y a que ésta se extienda a su tiempo libre.

Dada la escasez de horas semanales de que disponemos, y puesto que suele haber horas lectivas de los alumnos que pueden ser aprovechadas por el Departamento (como puede ser el caso de los estudios dirigidos y las tutorías), se intentará disponer de algunas de estas horas para que los alumnos realicen los trabajos colectivos que se les hayan encargado, o para que el profesor correspondiente les proyecte a los alumnos determinados vídeos con contenidos específicos de nuestra asignatura, lo que permitirá ampliar y profundizar en algunos contenidos de la misma. Aunque existe el inconveniente de que, al no estar presente el profesor de Educación Física, no se podrán dar las explicaciones necesarias, siempre existe la posibilidad de darles alguna información al respecto en la clase anterior o posterior, siendo preferible, en última instancia, que vean dichos vídeos sin explicaciones a que no los vean.

En este mismo sentido, se tratarán de aprovechar algunos recreos para proyectar vídeos sobre las actividades extraescolares realizadas, o filmaciones de la práctica de los alumnos en las sesiones de clase.

---

### **Contenidos referidos a conceptos. El cuaderno del alumno**

El tratamiento de los contenidos de este tipo adoptará diferentes formas, en función de los objetivos que se pretendan con ellos.

Normalmente, al principio de cada clase se dará a los alumnos una breve explicación sobre lo que se va a hacer en la misma, y

sobre lo que se pretende conseguir con ello. Este puede ser un buen momento para exponer determinados contenidos conceptuales. En otras ocasiones será más adecuado hacer coincidir la explicación de este tipo de contenidos con el tratamiento de los que hacen referencia a procedimientos o a actitudes, relacionando *in situ*, teoría y práctica. Otras veces, se aprovecharán las situaciones en las que no se pueda realizar la clase en las pistas por causa de las condiciones climatológicas, para profundizar en el desarrollo de aquellos contenidos conceptuales que, por su importancia o por su interés para los alumnos, así lo requieran.

Por ejemplo, las explicaciones y actividades sobre los métodos de valoración de la condición física, se harán coincidir con las actividades para el desarrollo de las capacidades físicas básicas que pueden ser medidas a través de dichos métodos, de forma que el alumno pueda comprender su naturaleza, establecer relaciones significativas entre la teoría y la práctica, y utilizar los conocimientos adquiridos de forma autónoma para mejorar su forma física y para conocer sus límites personales y su progreso.

Por otro lado, el Departamento ha valorado positivamente la idea de que los alumnos elaboren, a lo largo del curso, lo que podríamos denominar un *cuaderno del alumno*. Este cuaderno constituye un buen recurso metodológico desde el punto de vista del aprendizaje, ya que el hecho de tener que reflejar por escrito los contenidos conceptuales que se han tratado, supone para los alumnos la necesidad de recordarlos, de reflexionar sobre ellos, y de sintetizarlos, lo cual contribuye a que los comprendan mejor, y a que los recuerden durante más tiempo.

Además, en relación al profesor, la revisión de dichos cuadernos es una forma de evaluar tanto los aprendizajes que han realizado los alumnos, como la propia enseñanza del profesor.

En estos cuadernos, los alumnos deberán también incorporar pequeños trabajos (como, por ejemplo, su dieta semanal y el análisis de la misma) cuyo objetivo radica en el hecho de que éstos se detengan a leer reflexivamente sus apuntes y busquen en ellos soluciones a las cuestiones que se les plantean, lo que contribuye también al aumento de la significatividad y estabilidad de los aprendizajes que han realizado.

---

### **La tercera sesión de Educación Física**

Como es bien sabido, para que la actividad física tenga efectos beneficiosos para la salud, ha de realizarse al menos tres veces a la semana. Dado que la asignatura sólo dispone de dos horas semanales, es importante concienciar a los alumnos de que deben practicar por su cuenta al menos un día más a la semana. Para animarlos a hacerlo, se ha decidido proponerles cada semana una sesión para realizar el sábado o el domingo. Al principio del curso, cuando se

están realizando sesiones de resistencia aeróbica, se tratará, simplemente, de repetir la sesión, para, paulatinamente, ir tendiendo al diseño y aplicación de un plan personal de acondicionamiento físico general, a medida que avanza el curso y los alumnos van adquiriendo más conocimientos y autonomía.

Como no se puede –ni se debe– obligar a que todos los alumnos realicen esta actividad –además de ser imposible su comprobación–, estas sesiones se propondrán con carácter voluntario. A los alumnos que las desarrollen se les señalará la conveniencia de que reflejen por escrito, en su cuaderno, algunos datos sobre la práctica (pulsaciones alcanzadas, tiempos, repeticiones...). Este sistema puede considerarse una forma de *enseñanza por contrato*.

La comparación entre los resultados obtenidos por el grupo de alumnos que practican actividades de acondicionamiento físico en una tercera sesión y los de los que se limitan a las dos horas semanales de la asignatura, nos va a proporcionar la oportunidad de demostrar la importancia que tiene esta tercera sesión respecto al desarrollo de la condición física.

Para animar a los alumnos a llevar a la práctica estas sesiones voluntarias, el profesor les acompañará las primeras veces al parque que hay próximo al instituto, dándoles algunas indicaciones sobre los lugares y recorridos más apropiados para realizar las actividades. Estas primeras sesiones pueden dar lugar a que se formen grupos de amigos y amigas para seguir practicando durante el resto del curso.

Este planteamiento puede parecer algo utópico, pero también lo era hace unos años la elaboración del cuaderno del alumno, ya que tradicionalmente en Educación Física no se tomaban apuntes, y hoy en día es una realidad en muchos centros. No obstante, somos conscientes de las limitaciones que puede presentar su puesta en práctica en otros centros, ya que su realización depende de determinados factores, como, por ejemplo, de la existencia de un parque cercano al Instituto, de que alguno de los profesores viva cerca del Instituto, o de que disponga de tiempo personal.

Una alternativa para su desarrollo radica en la posibilidad de disponer, dentro del horario lectivo de los profesores y de los alumnos (al término de una mañana), de una hora destinada a profundización/recuperación, en cuyo caso, se facilitaría, no sólo la puesta en práctica del planteamiento expuesto, sino que, seguramente, se conseguiría una mayor asistencia de alumnos.

---

### **Aspectos organizativos**

Son de sobra conocidos los problemas derivados de las agrupaciones estables de alumnos en función de la competencia motriz de los mismos (disminución de las expectativas del profesor y de los alumnos, tendencia a una autoestima baja, actitudes pasivas ante las

limitaciones personales, etc.). No obstante, el uso dosificado y racional de este sistema puede proporcionar ciertas ventajas y estar justificado desde el punto de vista del aprendizaje, siempre y cuando se utilice para casos y situaciones concretas, y normalmente se utilicen otros sistemas de agrupamiento de alumnos (aleatoriedad, afectividad, heterogeneidad en altura o en capacidades, etc.).

Las diferencias individuales en el rendimiento motor no deben ser el único criterio de agrupamiento de alumnos, aunque éste también sea práctico en determinadas situaciones. Básicamente, se han utilizado dos criterios de agrupamiento:

- *Agrupaciones de alumnos de nivel heterogéneo*: se utilizará esta forma de agrupación para lograr que los alumnos de mayor nivel sirvan de estímulo a los de nivel inferior, para plantear situaciones de *microenseñanza*, para el desarrollo de determinados contenidos actitudinales, y como elemento de integración.
  - La *microenseñanza* puede resultar muy motivante para los alumnos que tienen un gran dominio del deporte de que se trate, ya que, frecuentemente, aunque se les asignen tareas más complejas, se suelen aburrir en el transcurso normal de la clase. Y si el alumno destacado es una chica (de las que, por ejemplo, participan en competiciones extraescolares), se contribuye, además, a la coeducación.
  - La agrupación heterogénea es muy apropiada para trabajar los deportes reglados y competitivos de forma cooperativa. También se pueden adaptar las normas o los materiales para favorecer a los de nivel inferior.
- *Agrupaciones de alumnos de nivel homogéneo*: esta forma de agrupación se utilizará, de forma transitoria, para la realización de pequeñas adaptaciones curriculares, y para plantear situaciones competitivas más igualadas en cada uno de los deportes trabajados, ya que no hay que descartar el valor educativo de la competición.

## Temas transversales

---

Como se recordará, la Comisión de Coordinación Pedagógica, para facilitar la coordinación de las diferentes áreas en el tratamiento de los temas transversales, propuso la siguiente distribución:

- Educación ambiental, para la paz, y moral y cívica, en el tercer curso.
- Educación para la salud, vial, y del consumidor en el cuarto curso.

- Educación para la igualdad entre ambos sexos, a lo largo de todo el ciclo.

Se ha intentado adaptar la programación de Educación Física a esta distribución, aunque, como se expuso anteriormente, algunos de los temas transversales están tan relacionados con la asignatura que se dan en ambos cursos.

A continuación se expone el tratamiento que el Departamento ha decidido dar a cada uno de ellos y su relación con los objetivos generales del área, los bloques de contenidos y los criterios de evaluación del currículo oficial.

### EDUCACIÓN AMBIENTAL

Es uno de los contenidos transversales que se tratan en ambos cursos, ya que está íntimamente relacionado con el bloque de contenido de actividades en el medio natural. La *educación ambiental* se planteará al mismo tiempo que las actividades de orientación y escalada (se realizará en el rocódromo), por lo que, debido a la duración que tiene cada una de dichas actividades, tendrá mayor peso en el tercero. También se hace referencia a la *educación ambiental* en el resto de las actividades extraescolares.

La relación de este contenido transversal con el currículo oficial del área es la siguiente:

<b>Objetivos generales</b>	Nº 4		
<b>Bloques de contenidos</b>	Actividades en el Medio Natural	<i>Conceptos:</i>	3-c
		<i>Procedimientos:</i>	nº 3
		<i>Actitudes:</i>	de 1 a 5
<b>Criterios de evaluación</b>	Se establecerán por el Departamento más adelante, en función de los contenidos del bloque que se vayan a poder impartir en las actividades extra-escolares.		

### EDUCACIÓN PARA LA PAZ

Está presente en ambos cursos, integrada en el desarrollo del bloque de contenidos de juegos y deportes, fomentando la práctica de deportes cooperativos, y evitando que se desarrollen actitudes de

<sup>1</sup> Véase apartado "Tratamiento de los Temas transversales".

rivalidad o de violencia en aquellos otros en los que predomina un carácter más competitivo.

También se aportará información a los alumnos sobre los efectos individuales y sociales de la violencia en el deporte.

Su relación con el currículo viene determinada por los siguientes puntos:

<b>Objetivos generales</b>	Nº 5		
<b>Bloques de contenidos</b>	Juegos y Deporte	<i>Conceptos:</i>	nº 7
		<i>Procedimientos:</i>	nº 4 y 5
		<i>Actitudes:</i>	5 y 6
<b>Criterios de evaluación</b>	Nº 8 y 11		

### EDUCACIÓN MORAL Y CÍVICA

Se trata de un tema amplio que se aborda en ambos cursos, desde diferentes perspectivas que pretenden conseguir en los alumnos el desarrollo de conductas basadas en actitudes responsables hacia la salud propia y ajena, en la aceptación y en el respeto hacia las posibilidades motrices de uno mismo y de los demás, en la valoración del medio ambiente y en la colaboración para la conservación del mismo, etc...

La relación con el currículo oficial se establece a través de los siguientes puntos:

<b>Objetivos generales</b>	Nº 4 y 5		
<b>Bloques de contenidos</b>	Condición Física	<i>Conceptos:</i>	—
		<i>Procedimientos:</i>	5
		<i>Actitudes:</i>	8 y 9
	Cualidades Motrices	<i>Conceptos:</i>	—
		<i>Procedimientos:</i>	—
		<i>Actitudes:</i>	2 y 3
	Actividades en el Medio Natural	<i>Conceptos:</i>	3, a y b
		<i>Procedimientos:</i>	4
		<i>Actitudes:</i>	1, 2, 3 y 5
	Juegos y Deporte	<i>Conceptos:</i>	—
		<i>Procedimientos:</i>	—
		<i>Actitudes:</i>	1, 4, 5 y 6
<b>Criterios de evaluación</b>	Nº 11, 12 y 13		

## EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Prácticamente todo el bloque de contenidos de Condición Física, así como muchos de los contenidos del resto de los bloques, hacen referencia a la salud, o al menos pueden enfocarse desde ese punto de vista.

Por ello mismo, la Educación Física puede considerarse como una educación para la salud –entendida ésta en su sentido biológico, psicoafectivo y social–. No obstante, su mayor sentido de transversalidad se alcanzará en temas tales como el consumo de drogas (tabaco, alcohol...), o la alimentación, ya que son aspectos susceptibles de ser abordados conjuntamente con otras asignaturas (y por tanto, de ser tratados de forma interdisciplinar).

Las relaciones más evidentes con el currículo oficial son las siguientes:

<b>Objetivos generales</b>	Nº 1 y 4		
<b>Bloques de contenidos</b>	Condición Física	<i>Conceptos:</i>	2, 3 y 4
		<i>Procedimientos:</i>	del 1 al 5
		<i>Actitudes:</i>	del 1 al 8
	Juegos y Deportes	<i>Conceptos:</i>	–
		<i>Procedimientos:</i>	4 y 5
		<i>Actitudes:</i>	3
<b>Criterios de evaluación</b>	Nºs 1, 2, 5 y 9		

## EDUCACIÓN VIAL

Siguiendo las indicaciones de la Comisión de coordinación pedagógica, se imparten algunos conceptos de educación vial en el cuarto curso, haciendo referencia a las normas de seguridad de los deportes que se desarrollan en las vías de circulación y sus proximidades: carrera a pie, ciclismo, motociclismo, patinaje, monopatín...

Su relación con el currículo oficial se da a través de:

<b>Objetivos generales</b>	Nº 2	
<b>Bloques de contenidos</b>	Condición Física	<i>Conceptos:</i> — <i>Procedimientos:</i> 5 <i>Actitudes:</i> 8
	Actividades en el Medio Natural	<i>Conceptos:</i> 3-b <i>Procedimientos:</i> 2 y 3 <i>Actitudes:</i> 4 y 5
<b>Criterios de evaluación</b>	Se establecerán por el Departamento más adelante, de acuerdo con las actividades extraescolares que vayan a desarrollarse y cuya práctica requiera y propicie una educación vial.	

### EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR

Es un contenido que, desde el área de Educación Física, incide de lleno en los aspectos económicos y sociales del deporte. Dadas las limitaciones temporales existentes este curso señaladas a lo largo de esta Programación, este tema transversal se abordará muy superficialmente y en momentos muy concretos, dejando para el Bachillerato un tratamiento más en profundidad del mismo.

Se relaciona con el currículo oficial en los siguientes puntos:

<b>Objetivos generales</b>	Nº 2	
<b>Bloques de contenidos</b>	Condición Física	<i>Conceptos:</i> — <i>Procedimientos:</i> — <i>Actitudes:</i> 8
	Juegos y Deporte	<i>Conceptos:</i> 2 <i>Procedimientos:</i> — <i>Actitudes:</i> —
	Actividades en el Medio Natural	<i>Conceptos:</i> 3-c <i>Procedimientos:</i> — <i>Actitudes:</i> —
<b>Criterios de evaluación</b>	Nº 13	

### COORDINACIÓN CON EL RESTO DE LAS ÁREAS

El tratamiento interdisciplinar de los temas transversales se realizará desde todas las áreas, al igual que durante el curso pasado, en forma de "campañas", de forma que se impartan los contenidos referentes al tema transversal en cuestión en las fechas que se han fijado de antemano en el Instituto para la correspondiente campaña.

En este sentido, ya se han hecho campañas contra el tabaco y el alcohol (educación para la salud), reciclado de materiales (educación ambiental), integración de minorías étnicas o culturales (educación moral y cívica), jornadas contra la violencia (educación para la paz), etc., habiéndose considerado oportuno en este curso seguir en la misma línea.

### **EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES ENTRE AMBOS SEXOS**

Como ya se ha indicado en el apartado correspondiente, este tema transversal figura como un principio general a lo largo de todo el ciclo de la enseñanza Secundaria, por lo que se analiza separadamente.

Hasta ahora nos hemos venido refiriendo al curriculum manifiesto, la normativa legal. Pero también hay un curriculum oculto, que se transmite sin pretenderlo, y que pertenece al mundo de los valores, creencias, actitudes, estereotipos... La Educación Física es, seguramente, una de las disciplinas del currículo en la que los contenidos –y, por tanto, los aprendizajes– latentes tienen tanto o más peso que los manifiestos. De hecho, se hace más difícil superar la discriminación sexual tradicional en el ámbito motor, que en el intelectual.

El papel del profesor en la corrección de los estereotipos es crucial, ya que sus expectativas sobre el alumnado suele reforzar los comportamientos esperados.

Las mujeres han asimilado más elementos educativos del modelo masculino que los hombres del femenino, lo que demuestra que la sociedad sigue valorando más los estereotipos masculinos, aunque estén representados por mujeres. Por tanto, si queremos eliminar las desigualdades en función del sexo, no podemos tratar a todos los alumnos y alumnas por igual, ya que ello tendería a perpetuar las desigualdades.

Los objetivos de la Educación Física, con la implantación de la Reforma, están más claramente relacionados con el ocio y la salud que con el rendimiento, y esto es así de forma indistinta para las chicas y para los chicos, lo que debe suponer la eliminación de toda carga sexista basada en los factores cuantitativos de la actividad motriz.

En el intento de llegar a una verdadera "Coeducación Física" (y no sólo a una educación mixta), el Departamento ha adoptado los siguientes recursos:

- Valorar la actitud en las sesiones de clase.

---

<sup>1</sup> Véase apartado "Tratamiento de los Temas transversales".

- Tratar de forma personalizada a cada alumno.
- No comparar los resultados de rendimiento de los alumnos entre sí, con fines de selección o de clasificación (ni siquiera entre los del mismo sexo), valorando la progresión personal.
- Utilizar, en la misma proporción, a las chicas aventajadas para las demostraciones.
- Seleccionar, igualmente de forma proporcionada, alumnas destacadas para colaborar con el profesor cuando se planteen situaciones de *microenseñanza*.
- Elegir actividades en las que las chicas pueden destacar y sentirse más valoradas.
- Integrar tanto los valores considerados "masculinos" como los "femeninos". Ello supone que la incorporación de la mujer al deporte no se haga en detrimento de sus valores, y que los chicos también participen en las actividades tradicionalmente femeninas: gimnasia rítmica, expresión corporal, cuerdas, actividades con música...

## **Atención a la diversidad. Adaptaciones curriculares**

---

Seguramente, dentro del currículo de la Enseñanza Secundaria, el correspondiente al área de Educación Física es uno de los que tiene más posibilidades de selección de los contenidos y de las actividades que van a constituir la práctica de la asignatura.

La intención del Departamento es tratar de garantizar la atención a la diversidad mediante la enseñanza individualizada, y las adaptaciones curriculares están presentes de forma explícita o implícita en la programación, ya que se pretende y se pide a cada alumno que trabaje siempre según su nivel y sus capacidades.

El profesorado de Educación Física dispone de una multitud de recursos para atender a la diversidad de los alumnos. Partiendo de una enseñanza individualizada –facilitada por una metodología basada en la asignación de tareas–, se puede organizar a los alumnos por grupos de nivel o de intereses, desdoblar los grupos para trabajar con un número menor de alumnos, atender por separado a un alumno o grupo de alumnos que en un momento determinado lo necesite mientras los demás continúan realizando su trabajo...

Algunos ejemplos de atención a la diversidad y de tratamiento individualizado, llevados a cabo a lo largo del desarrollo de las Unidades didácticas, son los siguientes:

- Los alumnos trabajan en función del nivel de partida. Para ello se utilizan como base los resultados de los diferentes test iniciales realizados.
- Se tiende a realizar actividades de calentamiento individualizadas, elaboradas por el propio alumno en función de las actividades, y supervisadas por el profesor.
- Se ofrecen actividades alternativas para el desarrollo de la resistencia aeróbica.
- Se trabaja con grupos de nivel ocasionalmente. Los grupos más adelantados cambian de actividad con mayor frecuencia que los que encuentran dificultades en la tarea. También se proponen tareas de diferente dificultad.
- La utilización de la *microenseñanza* también permite trabajar con niveles diferenciados.
- Si un grupo de alumnos tiene un nivel alto, en la última parte de la clase puede realizar partidos en situación de juego real, en lugar de los juegos adaptados.
- En algunas sesiones en que se realizan actividades peligrosas o que dan más miedo (como, por ejemplo, las de la unidad temática de saltos con minitramp), los alumnos están obligados a iniciar la clase, pero cuando los ejercicios se complican pueden ir pasando voluntariamente a desarrollar otra actividad o mantenerse en niveles más sencillos.
- La *enseñanza recíproca* permite trabajar a cada pareja a un ritmo diferente, marcando el profesor el cambio de unos ejercicios a otros. En algunas sesiones, el tiempo dedicado al repaso de los gestos técnicos ya trabajados puede ser utilizado por las parejas más avanzadas para jugar partidos.
- Se adapta el ritmo de enseñanza y aprendizaje al nivel específico de cada grupo de alumnos, seleccionando los ejercicios o prescindiendo de los más complicados.
- Se dedica más o menos tiempo a la práctica de situaciones reales de juego, dependiendo del nivel y de las necesidades de cada grupo de alumnos.
- Cada alumno puede adaptar individualmente la intensidad de la actividad a su nivel de partida. El profesor tiende a prestar mayor ayuda a aquellos alumnos que más lo precisen.

### ■ **Alumnos exentos**

Todos los alumnos exentos, tanto los que lo están de forma parcial como total, al igual que los que, por cualquier circunstancia, no puedan hacer la práctica que corresponda en un momento determi-

nado, tienen que acudir a clase, tomar nota de los contenidos teóricos que se expongan, y hacer una ficha diaria de las actividades que se realizan, y que, posteriormente, tienen que entregar al profesor. Además, deben colaborar con la clase en los momentos que se precisen ayudas para la utilización del material, arbitraje, anotaciones, encargarse de la música... siempre que sea necesario.

Estos alumnos serán calificados mediante la entrega y valoración correspondiente de todos los trabajos que se encarguen a la clase y de algunos más que les serán encargados de forma especial a ellos, así como a través de las fichas diarias de clase que deberán haber realizado durante el curso. Además, deberán realizar el examen teórico, que, mientras que para sus compañeros tendrá un carácter optativo, para ellos será obligatorio. Si la exención es parcial o temporal, se les examinará de la parte práctica que puedan realizar.

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

## Actividades extraescolares

### Dentro del marco de la programación didáctica

Las actividades extraescolares que se han programado son las siguientes:

<b>3º E.S.O.:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parque acuático cubierto.</li> <li>• Semana blanca.</li> <li>• Piscina de verano.</li> </ul>
<b>4º E.S.O.:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalada (rocódromo).</li> <li>• Patinaje.</li> <li>• Semana azul- Piscina de verano.</li> </ul>

Para la elección de las actividades se han seguido básicamente dos criterios:

- 1º Programar actividades que permitan a los alumnos conocer instalaciones de su ciudad que él puede utilizar en su tiempo libre para hacer deporte (pista de patinaje, piscina de verano, parque acuático, rocódromo...).
- 2º Permitir el tratamiento del bloque de contenidos de actividades en el medio natural a través de las actividades extraescolares,

ya que su tratamiento dentro del horario y de las instalaciones escolares está muy limitado ("semana blanca", escalada, "semana azul"....).

Además, se intenta satisfacer los gustos de los alumnos, eligiendo actividades muy motivantes para ellos, y que sean económicamente accesibles.

Por otro lado, también se ha tenido en cuenta la oferta de actividades por parte de las empresas de servicios deportivos (tanto municipales como privadas), ya que todas ellas son actividades que se ofrecen de forma organizada a los institutos, lo cual simplifica su puesta en práctica.

Para intentar que las actividades extraescolares tengan un mayor potencial educativo en los alumnos, antes de su realización se hace una introducción a las mismas en el Instituto, enseñándoles el material, las técnicas básicas, las normas de seguridad...

De igual manera, después de la realización de la actividad, y para intentar que tengan continuidad en ellos, en la medida de lo posible, se les proporciona información sobre instalaciones, clubs, federación..., adonde podrían acudir si tuvieran la oportunidad y el interés de seguir practicando por su cuenta.

En general, estas actividades no se han programado de forma interdisciplinar. Sin embargo, el Departamento de Educación Física sí que colabora con otros Departamentos, en concreto con los de Ciencias de la Naturaleza y Filosofía, que organizan periódicamente salidas a la sierra. Los profesores de Educación Física que les acompañan aprovechan para impartir nociones de actividades en la naturaleza, supervivencia, orientación... En el futuro, se tratará de organizar estas actividades de forma conjunta entre los Departamentos.

En el Instituto, tanto el Equipo Directivo como los distintos Departamentos, nunca han puesto ninguna objeción a este tipo de actividades. Lo único que se intenta, para interferir lo menos posible, es realizar las actividades entre cada evaluación académica, utilizando, si es necesario, algunos de los primeros días del siguiente periodo de evaluación (cuando los profesores aún no tienen problemas de tiempo con sus programas), o al terminar uno de dichos periodos (cuando ya se han puesto las calificaciones y quedan escasos días para que comience un periodo vacacional).

---

## **Competiciones deportivas**

Fuera del horario escolar, se ha planificado, como todos los años, una competición interna de baloncesto y otra de fútbol. Estas actividades son organizadas por los alumnos de C.O.U. (a partir del próximo curso las organizarán los alumnos de Bachillerato), encargándose ellos mismos de las cuestiones correspondientes a las inscrip-

ciones, material, arbitrajes..., siendo supervisados dichos aspectos por los profesores del Departamento.

Normalmente se juega la final en el marco de las competiciones deportivas que se realizan en las fiestas que organiza el instituto (fiesta de Navidad, San Isidro...). En ocasiones se han organizado, en colaboración con la *Asociación de Padres de Alumnos*, torneos con otros institutos de la zona, y, también ocasionalmente, competiciones para profesores y entre profesores y alumnos.

Asimismo, con motivo de estas mismas fiestas, se organizan diversas actividades: carreras de campo a través y de atletismo, concursos de triples, de saques de balonvolea, de lanzamiento de frisbee...

El aspecto más negativo de todas estas actividades, es la ya tradicional escasa participación femenina –a pesar de que se han organizado competiciones individuales pensando en ellas–, lo que constituye una de la principales preocupaciones del Departamento.

# Decisiones sobre la evaluación

Teniendo en cuenta las dos recomendaciones que se realizaban en la Programación general anual referentes a la evaluación,

- Tomar como referente de la evaluación los objetivos generales de etapa y la relación entre los criterios de evaluación de todas las áreas.
- Tomar como referente la evaluación inicial y lo realmente realizado durante el curso.

... se puede apreciar que los objetivos de la Educación Física están relacionados principalmente con los objetivos de etapa b, e, f, i, y l<sup>5</sup>; por lo que se debe hacer hincapié en evaluar los aprendizajes a que estos objetivos se refieren.

## **Evaluación de la enseñanza y aprendizaje**

Los objetivos de la evaluación educativa son múltiples, y no deben reducirse a la evaluación de los resultados obtenidos por los alumnos (evaluación académica). Por el contrario, la principal función de la evaluación debe ser la de orientar el proceso de enseñanza y aprendizaje, proporcionando información sobre el ajuste del mismo a los objetivos previstos con el fin de poder formular un juicio al respecto, e introducir las modificaciones que fueran oportunas.

<sup>5</sup> Véase apartado "Distribución por cursos y áreas de los objetivos generales de la etapa".

Algunos de los aspectos susceptibles de ser evaluados –además del nivel de aprendizaje de los alumnos– son, la adecuación de los objetivos y contenidos a las necesidades de los alumnos y al entorno, la intervención docente, y los recursos didácticos.

La evaluación de la enseñanza y aprendizaje, además de constituir un proceso continuo, debe ser utilizada para introducir en cualquier momento modificaciones en la intervención educativa. Para ello debe realizarse una evaluación inicial (evaluación diagnóstica), una evaluación continua (evaluación formativa) y una evaluación final (evaluación sumativa). Posteriormente, el proceso debe contemplarse globalmente para establecer cómo ha transcurrido éste en relación a lo previsto, y cómo se puede mejorar, pudiendo así reorientar la acción docente en el futuro.

La evaluación tendrá un carácter normativo en contadas ocasiones, constituyendo únicamente una referencia que permita a los alumnos y al profesor conocer cuál es el nivel motor de cada uno en relación a su grupo de edad. Ello, además de constituir un estímulo en muchos casos, posibilitará la detección de posibles insuficiencias de tipo orgánico (cardiorespiratorias) o funcional (rigidez articular, problemas de lateralidad o de coordinación...).

Normalmente se dará a la evaluación de los aprendizajes de los alumnos un carácter criterial, a fin de poder establecer cuál ha sido la progresión personal de los mismos.

Para evaluar la práctica docente y el nivel de aceptación de las actividades realizadas, además de la evaluación de cada unidad didáctica que realiza el profesor, se pasará a los alumnos un cuestionario a final de curso. Los resultados obtenidos en dicho cuestionario servirán para replantear algunos aspectos de la programación del próximo curso.

## **Evaluación de las unidades didácticas**

---

La evaluación de cada Unidad didáctica constará de dos fases. En la primera de ellas, cada profesor, cuando haya terminado el desarrollo de la Unidad, efectuará una primera valoración de la misma. En una segunda fase, se comentará dicha valoración con la que haya realizado el otro profesor, tratando de obtener conclusiones comunes. Se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- *Grado de adecuación de los objetivos didácticos y de los contenidos.* Del trato con los alumnos, de la observación de su trabajo en clase, y de su grado de motivación, se podrá averiguar si los objetivos didácticos seleccionados responden a sus necesidades e inquietudes. Además, se observará si a través de los contenidos desarrollados se alcanzan los objetivos didácticos propuestos.

- *Pertinencia de las actividades propuestas y de la secuencia seguida en su realización.* lo que supondrá observar si las progresiones efectuadas permiten a todos los alumnos alcanzar regularmente los aprendizajes previstos.
- *Congruencia entre objetivos didácticos y metodología empleada,* haciendo especial referencia a la observación de si la metodología utilizada promueve y posibilita que los alumnos vayan alcanzando niveles mayores de autonomía en la realización de actividades físico- deportivas.
- *Presencia de estrategias diversificadas que den respuesta a los distintos intereses y ritmos de aprendizaje.* El estudio de los resultados obtenidos por los alumnos menos capacitados, o con necesidades e intereses diferentes, orientará sobre la adecuación y suficiencia de la planificación que se ha hecho del tratamiento de la diversidad.
- *Nivel de interacción con y entre los alumnos así como el clima comunicativo establecido en el aula.* Este aspecto será valorado desde la perspectiva del grado en que las intervenciones del profesor faciliten, promuevan y motiven a los alumnos para el trabajo en clase.

Como instrumentos de evaluación se utilizarán las hojas de registro del profesor (donde se anotará la información obtenida a través de la observación directa), las encuestas a los alumnos y el propio contacto del profesor con los mismos (información oral). También se usarán, cuando sea oportuno, métodos audiovisuales (filmarse las sesiones de clase).

## **Criterios de calificación**

---

Para calificar a los alumnos, se tendrán en cuenta los aprendizajes que éstos hayan realizado sobre los tres tipos de contenidos que se han desarrollado a lo largo del curso.

### **■ Conceptos**

La calificación de los alumnos se realizará en función de la calidad de los trabajos ordinarios entregados a lo largo del curso. También se propondrán trabajos adicionales más extensos -que podrán ser voluntarios u obligatorios-, sobre algún tema en particular que sea de más interés. Para asegurar que la realización de estos trabajos ha exigido a los alumnos un esfuerzo de comprensión del tema, se les exigirá que los redacten utilizando su propio lenguaje y forma de expresión, sin limitarse a copiar o a resumir textos.

Asimismo, en cada evaluación se propondrá un examen teórico voluntario para mejorar la calificación personal. Dicho examen será obligatorio para los alumnos que hayan faltado a clase en exceso, para los que no hayan entregado algún trabajo de los que se han solicitado durante el curso, y para los alumnos que se encuentran exentos –total o parcialmente– de la práctica de actividades físicas.

### ■ **Procedimientos**

Las pruebas físicas, en especial el test de Cooper, que se repite en cada evaluación, se califica a través del programa D-BASE IV, el cual asigna notas en función de la media de los resultados de todos los alumnos del mismo curso, y permite valorar también la mejora. Además, a través de este programa se puede acceder a la base de datos del instituto, lo que ahorra tiempo en la confección de listas, búsqueda de los alumnos, etc.

En general, la mayoría de las pruebas físicas se utilizan para que los alumnos conozcan sus propios límites y sus progresos, y no para calificarlos. Por ello, son los propios alumnos los que deben reflejar en su cuaderno los resultados que han obtenido en los diferentes test.

La valoración de su trabajo en clase se realizará, sobre todo, mediante la progresión personal que haya tenido lugar a lo largo de cada unidad didáctica. Para ello, en las pruebas que se realicen –correspondientes a cada una de las actividades físico-deportivas practicadas–, se tendrán en cuenta los resultados de la evaluación inicial o los resultados finales que tuvieron en el curso anterior, así como todas las anotaciones de que el profesor disponga sobre el nivel de partida de los alumnos, con el objeto de valorar y calificar dicha progresión individual.

### ■ **Actitudes**

Las actitudes relativas al trabajo, afán de superación, cooperación con los compañeros..., son, sin duda, una parte fundamental para la calificación de la asignatura, pero también son las más difíciles de cuantificar. Se utilizará el registro sistemático de la actitud de los alumnos a través de la observación de su conducta durante las clases: realización del calentamiento, actitud no violenta y colaboración en la parte final de juego de algunas de las sesiones, comportamiento e interés general en el desarrollo de las clases (en especial las que se dediquen a contenidos de los que no se les va a evaluar formalmente), etc..

## Criterios de promoción

---

Teniendo en cuenta los criterios de promoción de curso establecidos por el Claustro de Profesores,<sup>6</sup> el Departamento de Educación Física se plantea como indicadores para decidir la promoción de los alumnos los siguientes:

- Haber presentado, de manera aceptable todos los trabajos encargados a lo largo del curso.
- Tener al día el cuaderno del alumno, habiendo reflejado todas las prácticas y anotaciones que haya señalado el profesor.
- Haber asistido a todas las sesiones de clase, aunque no se pueda hacer la práctica, en cuyo caso habrá que entregar una ficha que detalle, ejercicio por ejercicio, la realización de la clase. Las faltas de asistencia (cuando el alumno no va al instituto), deberán ser justificadas y compensadas por la realización de un trabajo sobre los contenidos que se hayan impartido en el día en cuestión.
- Realizar todas las pruebas físicas y de los diferentes deportes que se planteen a lo largo del curso, subrayando que, aunque no se pone ningún límite cuantitativo o cualitativo, se debe haber alcanzado una progresión individual suficiente.
- Los alumnos que no cumplan alguno de los requisitos anteriores tendrán que repetir al final del curso todas las pruebas y realizar un examen teórico sobre los contenidos impartidos.

Los profesores de Educación Física deben rellenar y aportar, al igual que el resto de los profesores, los documentos de pre-evaluación y de graves deficiencias, que serán tenidos en cuenta el día de la reunión de evaluación. Dicha documentación, valorada globalmente, proporcionará información suficiente para decidir la promoción de cada uno de los alumnos, de acuerdo con los criterios detallados en el apartado “Criterios generales sobre evaluación y promoción”. Como se puede comprobar, y de acuerdo a la información recogida en el citado apartado, son muchos los puntos del documento de graves deficiencias que el profesor de Educación Física puede valorar.

---

<sup>6</sup> Véase apartado “Criterios generales sobre evaluación y promoción”.



# Programación de aula

---



# Presentación

Con el fin de ofrecer una visión panorámica, y facilitar así el seguimiento de la programación de aula, se expone, a continuación, un gráfico en el que se puede observar la organización por cursos y la distribución temporal de las Unidades didácticas que integran esta programación.

	3 <sup>er</sup> Curso	4 <sup>o</sup> Curso
1 <sup>a</sup> Eva- lua- ción	U.D. Condición Física y Salud – I. U.D. de Baloncesto – I. <i>Actividades extra-escolares:</i> Parque acuático.	U.D. Condición Física y Salud – II. U.D. de Baloncesto – II. <i>Actividades extra-escolares:</i> Rocódromo.
2 <sup>a</sup> Eva- lua- ción	U.D. de Condición Física y de Habilidades Gimnásticas – I (agilidad en suelo). U.D. de Tenis-Pala – I. U.D. de Expresión Corporal – I. (sistemas rítmicos aeróbicos y danza) <i>Actividades extra-escolares:</i> Semana Blanca.	U.D. de Condición Física y de Habilidades Gimnásticas – II (salto de aparatos). U.D. de Tenis-Pala – II. U.D. de Expresión Corporal – II. (expresión y creación) <i>Actividades extra-escolares:</i> Patinaje.
3 <sup>a</sup> Eva- lua- ción	U.D. de Atletismo – I (carreras). U.D. de Balonvolea. U.D. de Actividades Deportivo-Recreativas – I: – Orientación. – Esgrima (modificado). – Indiacas, raquetas elásticas y <i>pimpon</i> . <i>Actividades extra-escolares:</i> Piscina de verano.	U.D. de Atletismo – II (saltos). U.D. de Fútbol. U.D. de Actividades Deportivo-Recreativas II: – Cuerdas. – <i>Frisbees</i> . – Masajes. – Malabares. <i>Actividades extra-escolares:</i> Semana azul.

Por otro lado, en cada Unidad Didáctica se hace referencia a la vinculación existente entre, por un lado, los Objetivos Generales de etapa, los de área y los Criterios de Evaluación de etapa, y, por otro lado, los objetivos didácticos de cada Unidad.

La alusión a dichos Objetivos Generales y Criterios de Evaluación se realiza a través de los dígitos o letras correspondientes a su ordenación en el Currículo Oficial. Por ello, para hacer más cómoda la observación de su relación con los objetivos didácticos de cada una de las Unidades, se adjuntan, también, sendos gráficos donde se hace una introducción al enunciado de los mismos.

### ■ OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA

<b>A</b>	Comprender y expresar mensajes orales y escritos con propiedad autonomía y creatividad...
<b>B</b>	Interpretar y producir con propiedad, autonomía y creatividad mensajes que utilicen códigos artísticos, científicos y técnicos...
<b>C</b>	Obtener y seleccionar información utilizando las fuentes en las que habitualmente se encuentra disponible...
<b>D</b>	Elaborar estrategias de identificación y resolución de problemas en los diversos campos del conocimiento y la experiencia...
<b>E</b>	Formarse una imagen ajustada de sí mismo, de sus características y posibilidades, y desarrollar actividades de forma autónoma y equilibrada, valorando el esfuerzo y la superación de las dificultades.
<b>F</b>	Relacionarse con otras personas y participar en actividades de grupo con actitudes y solidarias y tolerantes, superando inhibiciones y prejuicios...
<b>G</b>	Analizar los mecanismos valores que rigen el funcionamiento de las sociedades...
<b>H</b>	Conocer las creencias, actitudes y valores básicos de nuestra tradición y patrimonio cultural...
<b>I</b>	Analizar los mecanismos básicos que rigen el funcionamiento del medio físico...
<b>J</b>	Conocer y valorar el desarrollo científico y tecnológico, sus aplicaciones e incidencias en su medio físico y social.
<b>K</b>	Conocer y apreciar el patrimonio cultural y contribuir activamente a su conservación y mejora...
<b>L</b>	Conocer y comprender los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo, de las consecuencias para la salud individual y colectiva...

### ■ OBJETIVOS GENERALES DE ÁREA

1	Conocer los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en su desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y de salud.
2	Planificar y llevar a cabo actividades que le permitan satisfacer sus propias necesidades, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y sus habilidades motrices, tanto básicas como específicas.
3	Aumentar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación.
4	Ser consecuente con el conocimiento del cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y favoreciendo su conservación.
5	Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas, desarrollando actitudes de cooperación y respeto, valorando los aspectos de relación que tienen las actividades físicas y reconociendo como valor cultural propio los deportes y juegos autóctonos que le vinculan a su comunidad.
6	Reconocer, valorar y utilizar en diversas actividades y manifestaciones culturales y artísticas la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación y expresión creativa.

### ■ CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE ÁREA

1	Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria...
2	Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento...
3	Analizar el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas...
4	Utilizar en la planificación y el desarrollo de la condición física...
5	Haber incrementado las capacidades físicas...
6	Aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales...
7	Resolver problemas de decisión planteados por la realización de tareas motrices deportivas...
8	Coordinar las acciones propias con las del equipo...
9	Utilizar técnicas de relajación...
10	Expresar y comunicar, de forma individual y colectiva...
11	Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia...
12	Participar de forma desinhibida y constructiva en la realización y organización de actividades físico-deportivas.
13	Analizar y enjuiciar los factores económicos, políticos y sociales...

Los gráficos que siguen reflejan la relación que existe entre los aprendizajes que promueven las unidades didácticas que componen la Programación de Aula, y el desarrollo de las capacidades de los alumnos expresadas en los Objetivos Generales del área y los Criterios de Evaluación del área.

Unidades didácticas	Objetivos generales de área					
	1	2	3	4	5	6
Condición Física y Salud (I y II)	X	X	X	X		
Baloncesto (I y II)	x	x	X	x	X	
Condición Física y Habilidades Gimnásticas (I y II)	X	X	X	x		
Tenis-Pala (I y II)	x	x	x	x	X	
Expresión Corporal (I y II)			x			X
Atletismo (I y II)			x		x	
Balonvolea	x	x	x	x	X	
Fútbol	x	x	X	x	X	
Actividades Deportivo- Recreativas (I y II)			x		X	x

Unidades didácticas	Criterios de evaluación												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Condición Física y Salud (I y II)	X	X	x	x	X				x			X	
Baloncesto (I y II)		X			x	X	X	X			X	X	x
Condición Física y Habil. Gimnásticas (I y II)	x	x	x	x	x					x			
Tenis- Pala (I y II)		x	x			X	x				x	x	
Expresión Corporal (I y II)					x			X	x	X		X	
Atletismo (I y II)	x	X	x		x								
Balonvolea		x			x	X	X	X			X	X	
Fútbol		x			x	X	X	X			X	X	x
Actividades Deportivo- Recreativas (I y II)		x				x	x	X	x		X	X	x

Grado de incidencia en el desarrollo de las capacidades expresadas en los objetivos y criterios de evaluación del área:

"X" = Incide de forma principal

"x" = Incide de forma secundaria

Por último, como ya se explicó anteriormente (apartado "temas transversales"), se debe recordar que el tema transversal de *educación para la igualdad de oportunidades entre ambos sexos*, se trata en todas las unidades didácticas, como un carácter que se debe imprimir constantemente al método de enseñanza que se utilice, por lo que no se hace referencia a dicho tema transversal en el desarrollo de cada una de las Unidades, al dar por supuesta esta actitud metodológica y educativa.

# Secuencia de unidades didácticas para el tercer curso

## Unidad didáctica de Condición Física y Salud – I

### PRESENTACIÓN

- *Ubicación de la Unidad:* 3<sup>er</sup> curso, 1<sup>a</sup> evaluación.
- *Nº de sesiones previstas:* 10.
- *Instalaciones y material necesario:* gimnasio, pista de atletismo (o espacio amplio, para correr largas distancias), pista polideportiva. Cronómetro, balones medicinales, bancos suecos, espalderas.

### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer y realizar actividades de calentamiento de tipo general, como práctica habitual previa a toda actividad física.
- Conocer las capacidades que determinan la condición física y los test para medirlas.
- Mejorar las capacidades físicas, en especial la resistencia aeróbica.
- Adquirir una cierta autonomía en la realización de actividades físico-deportivas.

- Conocer algunos conceptos sobre la relación entre actividad física y salud (frecuencia cardíaca, efectos generales del ejercicio, hábitos negativos para la salud, respiración y relajación, actitud postural...).
- Saber algunas nociones básicas sobre anatomía funcional.

■ *Vinculación con los Objetivos Generales de etapa y de área*

El desarrollo de esta Unidad contribuye a alcanzar los siguientes objetivos:

- Objetivos de etapa: e, f y l.
- Objetivos de área: 1, 2, 3, y 4.

**CONTENIDOS**

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento. Metodología.</li> <li>• Nociones sobre frecuencia cardíaca.</li> <li>• La Condición Física. Elementos que la componen.</li> <li>• Los test de aptitud física: características generales y tipos.</li> <li>• Factores que inciden en el desarrollo de la condición física.</li> <li>• Anatomía del aparato locomotor: generalidades sobre huesos, músculos y articulaciones.</li> <li>• Efectos generales de la actividad física sobre la salud.</li> <li>• Prácticas y hábitos negativos para la salud.</li> <li>• Nociones sobre respiración y relajación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización autónoma del calentamiento general.</li> <li>• Desarrollo de la condición física. Reconocimiento de sus efectos sobre el organismo.</li> <li>• Aplicación de test de valoración de la resistencia y de la flexibilidad.</li> <li>• Cálculo de la frecuencia cardíaca de reposo, el índice cardíaco máximo y la zona de actividad. Toma sistemática de las pulsaciones en las sesiones de condición física. Pulsaciones que se deben alcanzar en cada tipo de entrenamiento.</li> <li>• Análisis de los músculos implicados en los diferentes ejercicios de fuerza y flexibilidad.</li> <li>• Práctica de ejercicios de respiración y relajación en la fase de vuelta a la calma de las sesiones más intensas de condición física.</li> </ul>
<b>Actitudes</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disposición favorable hacia la práctica habitual de ejercicio físico. Valoración de la importancia de realizar alguna actividad al menos tres veces a la semana.</li> <li>• Valoración del buen estado de la condición física como base de una mejor calidad de vida y salud.</li> <li>• Concienciación de las propias limitaciones y de la posibilidad de mejorar a través del entrenamiento.</li> <li>• Valoración de la importancia del calentamiento y de la vuelta a la calma.</li> <li>• Rigurosidad en el control de la intensidad del esfuerzo.</li> <li>• Reconocimiento de los efectos perjudiciales del alcohol y del tabaco.</li> </ul>	

## **ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE Y DE EVALUACIÓN**

Las actividades de enseñanza y aprendizaje de esta Unidad estarán constituidas por ejercicios sobre:

- Calentamiento general y específico.
- Práctica de toma de la frecuencia cardíaca después de realizar ejercicios de diferente intensidad.
- Sistemas de entrenamiento: carrera continua, entrenamiento total y fartlek.
- Multisaltos, multilanzamientos, ejercicios con autocargas y por parejas y circuitos.
- Vuelta a la calma, mediante ejercicios de flexibilidad y relajación.
- Como test para valorar su condición física, se utilizarán el test de Cooper y el lanzamiento del balón medicinal.
- También se realizará una exposición teórica sobre la actitud postural.

### ■ *Actividades de evaluación*

- Entrega por escrito de un trabajo sobre el calentamiento.
- Observación sistemática de la realización del calentamiento en las sesiones de clase.
- Realización del test de Cooper.
- Realización de una ficha sobre la frecuencia cardíaca.
- Realización de una ficha sobre los músculos implicados en diferentes ejercicios.
- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las sesiones de clase, de la correcta realización del calentamiento autónomo y del rigor la toma de la frecuencia cardíaca.
- Realización del cuaderno del alumno.
- Opcionalmente, puede realizarse una prueba escrita sobre los conceptos.

### ■ *Temas transversales*

*Educación para la salud:* Como indica el nombre de la propia unidad didáctica, se hace referencia a este contenido transversal a lo largo de todo su desarrollo. A lo largo de la práctica de las sesiones,

se debe relacionar continuamente la práctica de ejercicio con la mejora de la salud, haciendo ver su influencia sobre el organismo.

Asimismo, se trata este contenido transversal al impartir los contenidos sobre prácticas y hábitos negativos para la salud (tabaco y alcohol).

#### ▣ *Relaciones con los criterios de evaluación*

- Las actividades realizadas en esta unidad contribuirán a que los alumnos alcancen las capacidades expresadas en los criterios de evaluación nº 1, 2, 3, 5, 9 y 12.

## **Unidad didáctica de Baloncesto – I**

---

### **PRESENTACIÓN**

---

- *Ubicación de la Unidad:* 3<sup>er</sup> curso, 1<sup>a</sup> evaluación.
- *Nº de sesiones previstas:* 10.
- *Instalaciones y material necesario:* tres pistas de baloncesto y un balón por cada dos alumnos.

### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

---

- Realizar de forma autónoma el calentamiento previo a las actividades de baloncesto.
- Conocer la técnica, táctica y reglas de juego del baloncesto.
- Desarrollar las cualidades motrices a través de la práctica de las habilidades específicas del baloncesto.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas a través de la práctica del baloncesto.
- Integrarse en el grupo a través del juego.
- Aceptar la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad, cooperando con los compañeros y aceptando la función atribuida dentro del equipo.
- Conocer las normas de seguridad en la práctica del baloncesto.

▣ Vinculación con los Objetivos Generales de etapa y de área

El desarrollo de esta Unidad contribuirá a alcanzar los siguientes objetivos:

- Objetivos de etapa: e, f y l.
- Objetivos de área: 1, 2, 3, 4 y 5.

**CONTENIDOS**

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El calentamiento específico del baloncesto.</li> <li>• Reglas elementales del juego.</li> <li>• Aspectos técnicos: tipos de bote, tipos de pase, el tiro y la entrada a canasta.</li> <li>• Prevención de lesiones y accidentes en la práctica del baloncesto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización del calentamiento específico para baloncesto.</li> <li>• Aprendizaje de las técnicas básicas de este deporte: pase, bote, tiros y entradas.</li> <li>• Aplicación a situaciones de juego extraídas de la práctica real.</li> <li>• Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices en situaciones reales de juego.</li> <li>• Desarrollo de los aspectos tácticos colectivos.</li> <li>• Realización de partidos.</li> </ul>
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la importancia de participar en actividades deportivas con independencia del nivel alcanzado.</li> <li>• Valoración de la función de integración social del baloncesto.</li> <li>• Valoración de los efectos beneficiosos que para la salud tiene la práctica habitual de actividades deportivas.</li> <li>• Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.</li> <li>• Aceptación del reto que supone competir con otros, sin desarrollar actitudes de rivalidad.</li> <li>• Cooperación y aceptación de la función atribuida dentro del equipo. Colaboración con los compañeros de nivel inferior.</li> </ul>	

**ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE Y DE EVALUACIÓN**

Las actividades de enseñanza y aprendizaje de esta Unidad estarán constituidas por ejercicios sobre:

- Manejo del balón. El pase y juegos de pases. El bote y juegos de bote. Juegos de pase y bote. El tiro a canasta. Entradas. Pases y entradas.

- Las entradas a canasta en situaciones de juego.
- Situaciones de táctica individual y colectiva: 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4 y práctica de situaciones de juego.
- Partidos de baloncesto (haciendo énfasis en el modo cooperativo)<sup>7</sup>.

#### ■ *Actividades de evaluación*

- Realización de una ficha (por parejas o grupos) en la que se analiza la implicación de los diferentes músculos y articulaciones en la práctica del baloncesto.
- Observación sistemática de la actitud en las situaciones reales de juego.
- Observación sistemática de las actitudes de colaboración en las prácticas de baloncesto cooperativo. Posibilidad de poner a todo el equipo la misma nota.
- Observación sistemática de la realización del calentamiento específico.
- Realización de un test sobre las habilidades específicas de este deporte, en el que se tenga en cuenta el punto de partida.
- Opcionalmente, puede realizarse una prueba escrita sobre los conceptos.

#### ■ *Temas transversales*

- *Educación para la salud:* mediante la práctica sistemática de actividades físico-deportivas.
- *Educación moral y cívica:* mediante la cooperación y la aceptación de la función atribuida dentro del equipo.
- *Educación para la paz:* mediante el respeto a los contrarios y aceptando la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad.

<sup>7</sup> Se llama *baloncesto cooperativo* a la práctica del baloncesto mediante equipos constituidos por jugadores de ambos sexos y con niveles de destreza heterogéneos. Se juega sin árbitro y no se valoran los puntos conseguidos (o bien se establece un sistema de puntuación que favorezca la intervención de los menos hábiles (puntuán doble, puntuán también si tocan el aro...)).

Con esta modalidad se trata de propiciar una situación en la que los alumnos menos capacitados puedan mejorar sus aprendizajes en situaciones de juego real con la ayuda de sus compañeros más avanzados, fomentando así el desarrollo de actitudes solidarias, tolerantes y participativas entre los alumnos.

▣ *Relaciones con los criterios de evaluación.*

- Las actividades realizadas en esta unidad contribuirán a que los alumnos alcancen las capacidades expresadas en los criterios de evaluación nº 2, 5, 6, 7, 8, 11 y 12.

## **Unidad didáctica de Condición Física y Habilidades Gimnásticas (agilidad en suelo) – I**

---

### **PRESENTACIÓN**

---

- *Ubicación de la Unidad:* 3<sup>er</sup> curso, 2<sup>a</sup> evaluación.
- *Nº de sesiones previstas:* 6.
- *Instalaciones y material necesario:* gimnasio, espalderas, bancos suecos, colchonetas, plintos.

### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

---

- Realizar, de forma autónoma, actividades de calentamiento como práctica habitual previa a toda actividad física.
- Mejorar las capacidades físicas, marcando pautas de superación.
- Adquirir autonomía en la realización de actividades físico-deportivas.
- Adquirir las habilidades específicas de gimnasia en suelo.
- Aumentar las posibilidades de rendimiento motor mediante el perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal.

▣ *Vinculación con los Objetivos Generales de etapa y de área*

El desarrollo de esta Unidad contribuirá a alcanzar los siguientes objetivos:

- Objetivos de etapa: e, f y l.
- Objetivos de área: 1, 2, 3, y 4.

## CONTENIDOS

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El calentamiento específico para las habilidades gimnásticas:</li> <li>• Concepto de cualidades motrices: coordinación, equilibrio, agilidad, ritmo, destreza...</li> <li>• Tipos de movimiento. El tono muscular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización del calentamiento específico previo a las sesiones de gimnasia.</li> <li>• Desarrollo de las cualidades físicas básicas y de las habilidades motrices.</li> <li>• Adquisición de técnicas específicas de gimnasia deportiva en suelo.</li> </ul>
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.</li> <li>• Disposición favorable al aprendizaje motor.</li> <li>• Superación de inhibiciones psico-motrices.</li> <li>• Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza.</li> <li>• Valoración de la importancia de adoptar medidas de seguridad en la práctica de estas actividades.</li> </ul>	

## ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE Y DE EVALUACIÓN

Las actividades de enseñanza y aprendizaje de esta Unidad estarán constituidas por ejercicios sobre:

- Circuitos de resistencia y agilidad, ejercicios con autocargas y por parejas.
- Voltereta adelante y atrás. Combinaciones de volteretas.
- Ejercicios con plintos.
- Equilibrios.
- Ejercicios de vuelta a la calma: flexibilidad y relajación.

### ▣ *Actividades de evaluación*

- Observación sistemática del trabajo del alumno en el desarrollo de las sesiones de clase, observando su actitud ante la superación de las dificultades.
- Pruebas prácticas para valorar la adquisición de las habilidades específicas, teniendo en cuenta el nivel inicial.

■ *Temas transversales*

- *Educación para la salud:* mediante la práctica sistemática de actividades deportivas y mediante el conocimiento y control corporal.
- *Educación moral y cívica:* mediante la autoexigencia, la desinhibición y la superación de los miedos.

■ *Relaciones con los criterios de evaluación*

- Las actividades realizadas en esta unidad contribuirán a que los alumnos alcancen las capacidades expresadas en los criterios de evaluación nº 5, 6, y 9.

## **Unidad didáctica de Tenis-Pala – I**

---

### **PRESENTACIÓN**

---

- *Ubicación de la Unidad:* 3<sup>er</sup> curso, 2<sup>a</sup> evaluación.
- *Nº de sesiones previstas:* 10.
- *Instalaciones y material necesario:* tres campos de balonvolea, postes (que tengan la posibilidad de poner la red a diferentes alturas), redes y, a ser posible, espacio adicional para poner más redes. Una pala por alumno, una pelota de espuma por cada pareja de alumnos, aros.

### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

---

- Realizar de forma autónoma el calentamiento previo a las actividades de tenis-pala.
- Conocer la técnica y las reglas del juego del tenis-pala.
- Adquirir las técnicas específicas del tenis-pala.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas y las habilidades motrices a través de la práctica del tenis-pala.
- Tener unas nociones básicas sobre salud y práctica de los deportes asimétricos.

- Aceptar la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad.
- Desarrollar actitudes de autoexigencia y superación.

▣ *Vinculación con los Objetivos Generales de etapa y de área*

El desarrollo de esta unidad contribuirá a alcanzar los siguientes objetivos:

- Objetivos de etapa: e, f y l.
- Objetivos de área: 1, 2, 3, 4 y 5.

### CONTENIDOS

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reglas y técnica del tenis.</li> <li>• Prevención de lesiones y accidentes en la práctica del tenis: el calentamiento específico.</li> <li>• Consecuencias sobre la salud de la práctica de los deportes asimétricos. Medidas para evitarlas.</li> <li>• Concepto de transferencia de las habilidades específicas adquiridas a otros deportes de raqueta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización del calentamiento específico del tenis.</li> <li>• Aprendizaje de los golpes básicos del tenis: derecha, revés, saque, volea y remate.</li> <li>• Aplicación de la técnica en la resolución de problemas originados en situaciones reales de juego.</li> <li>• Práctica de situaciones de juego.</li> </ul>
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la importancia de participar en actividades deportivas, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación.</li> <li>• Respeto al compañero y las reglas del juego.</li> <li>• Valoración de los efectos beneficiosos que para la salud tiene la práctica habitual de actividades deportivas.</li> </ul>	

### ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE Y DE EVALUACIÓN

Las actividades de enseñanza y aprendizaje de esta Unidad estarán constituidas por ejercicios sobre:

- Manejo de la pelota y la raqueta.
- Golpe de derecha, de revés, cambio de empuñadura, saque, volea y remate.
- Aplicación de la técnica a situaciones reales de juego.

■ *Actividades de evaluación*

- Pruebas motrices que valoren el aprendizaje o la mejora de las habilidades específicas adquiridas.
- Observación sistemática de la actitud en las situaciones reales de juego y en el desarrollo de las sesiones de clase.

■ *Temas transversales*

- *Educación para la salud*: mediante la práctica sistemática de actividades físico-deportivas y la realización de ejercicios de compensación si se practican muchas horas al día deportes asimétricos.
- *Educación moral y cívica*: mediante el respeto de las normas del juego.
- *Educación para la paz*: mediante el respeto a los contrarios y aceptando la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad.

■ *Relaciones con los criterios de evaluación*

- Las actividades realizadas en esta unidad contribuirán a que los alumnos alcancen las capacidades expresadas en los criterios de evaluación nº 2, 6, 7, 11 y 12.

## **Unidad didáctica de Expresión Corporal – I (sistemas rítmicos aeróbicos y danza)**

---

### **PRESENTACIÓN**

---

- *Ubicación de la Unidad*: 3<sup>er</sup> curso, 2<sup>a</sup> evaluación.
- *Nº de sesiones previstas*: 4.
- *Instalaciones y material necesarios*: gimnasio, aparato reproductor de cintas y bancos suecos.

### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

---

- Desarrollar las cualidades físicas básicas y las habilidades motrices a través de determinados sistemas rítmicos aeróbicos y de la danza.

- Utilizar el cuerpo de forma expresiva en el espacio y el tiempo, con el soporte de la música.
- Integrarse en el grupo de clase, superando actitudes de inhibición personal.

■ *Vinculación con los Objetivos Generales de etapa y de área*

El desarrollo de esta unidad contribuirá a alcanzar los siguientes objetivos:

- Objetivos de etapa: b, e, f y l.
- Objetivos de área: 3 y 6.

**CONTENIDOS**

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica del uso de diferentes parámetros: intensidad, espacio y tiempo.</li> <li>• Capacidades físicas y habilidades motrices que se desarrollan en cada uno de los sistemas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilización del espacio y del tiempo como elemento de expresión y comunicación, por medio del baile y la música.</li> <li>• Aprendizaje de diversas danzas típicas.</li> </ul>
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración del uso expresivo del cuerpo y del movimiento.</li> <li>• Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los otros.</li> </ul>	

**ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE Y DE EVALUACIÓN**

- Las actividades de enseñanza y aprendizaje de esta Unidad estarán constituidas por ejercicios sobre *step*, *aerobic*, *gim-jazz* y danzas típicas.

■ *Actividades de evaluación*

- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las clases, valorando el grado de participación de los alumnos y la calidad de la misma.

■ *Temas transversales*

- *Educación para la salud*: mediante la práctica sistemática de actividades físico- deportivas.
- *Educación moral y cívica*: respeto a los gustos e intereses de los compañeros (ya que es previsible que algunos alumnos no estén de acuerdo, en principio, con la realización de estas actividades).
- *Educación para la igualdad de oportunidades entre ambos sexos*: como ya se ha indicado repetidas veces, este tema transversal está presente a lo largo de toda la programación, pero en esta Unidad adquiere especial relevancia, ya que el contenido de la misma ha estado discriminado únicamente por cuestiones de género.

■ *Relaciones con los criterios de evaluación*

- Las actividades realizadas en esta unidad contribuirán a que los alumnos alcancen las capacidades expresadas en los criterios de evaluación nº 5, 10 y 12.

## **Unidad didáctica de Atletismo – I** **(carreras)**

---

### **PRESENTACIÓN**

---

- *Ubicación de la Unidad*: 3<sup>er</sup> curso, 3<sup>a</sup> evaluación.
- *Nº de sesiones previstas*: 3
- *Instalaciones y material necesario*: pista de atletismo, cronómetros, testigos y vallas.

### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

---

- Ser capaz de realizar de forma autónoma actividades de calentamiento.
- Conocer las diferentes pruebas de carreras que hay en el atletismo.

- Conocer la técnica, táctica y reglas de juego del balonvolea.
- Adquirir las habilidades específicas del balonvolea.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas y las habilidades motrices a través de la práctica del balonvolea.
- Integrarse en el grupo a través del juego.
- Aceptar la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad, cooperando con los compañeros y aceptando la función atribuida dentro del equipo.
- Aplicar las normas de seguridad en la práctica del balonvolea.

▣ *Vinculación con los Objetivos Generales de etapa y de área*

El desarrollo de esta Unidad contribuirá a alcanzar los siguientes objetivos:

- Objetivos de etapa: e, f y l.
- Objetivos de área: 1, 2, 3, 4 y 5.

**CONTENIDOS**

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breve referencia a la historia del balonvolea.</li> <li>• Reglas del juego.</li> <li>• Aspectos técnicos y tácticos del balonvolea.</li> <li>• Prevención de lesiones y accidentes en la práctica del balonvolea.</li> <li>• Recursos disponibles para la práctica deportiva de esta modalidad: material, instalaciones, asociaciones...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización autónoma del calentamiento específico para el balonvolea.</li> <li>• Aprendizaje de las técnicas básicas del deporte: desplazamientos, toque de dedos, de antebrazos, saque, recepción y remate.</li> <li>• Aplicación de estas técnicas básicas a situaciones de juego.</li> <li>• Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices en situaciones reales de juego.</li> <li>• Realización de prácticas de juego cooperativo.</li> </ul>
<b>Actitudes</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la importancia de participar en actividades deportivas con independencia del nivel alcanzado.</li> <li>• Valoración de la función de integración social del balonvolea.</li> <li>• Valoración de los efectos beneficiosos que para la salud tiene la práctica habitual de actividades deportivas.</li> <li>• Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.</li> <li>• Aceptación del reto que supone competir con otros, sin desarrollar actitudes de rivalidad.</li> <li>• Cooperación y aceptación de la función atribuida dentro del equipo. Colaboración con los compañeros de nivel inferior.</li> </ul>	

## **ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE Y DE EVALUACIÓN**

---

Las actividades de enseñanza y aprendizaje de esta Unidad estarán constituidas por ejercicios sobre:

- Toque de dedos, de antebrazos, saque de mano baja y recepción, remate y bloqueo.
- Juegos utilizando combinaciones de los diferentes golpes.
- Situaciones de juego extraídas de la práctica real.
- Partidos de balonvolea.

### ■ *Actividades de evaluación*

- Realización de una ficha en la que se analiza el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas básicas y las habilidades motrices en la práctica del balonvolea.
- Observación sistemática del trabajo realizado en las sesiones de clase por los alumnos, de su aprendizaje y de su actitud en las situaciones reales de juego.
- Observación sistemática de la colaboración en las prácticas de juego cooperativo. Posibilidad de poner a todo el equipo la misma nota.
- Observación sistemática de la realización del calentamiento específico durante las sesiones de clase.
- Realización de un control sobre habilidades específicas de este deporte, valorando la progresión realizada por los alumnos.
- Opcionalmente, se puede realizar una prueba escrita sobre los conceptos.

### ■ *Temas transversales*

- *Educación para la salud:* mediante la práctica sistemática de actividades físico-deportivas, adoptando medidas de seguridad en la práctica del balonvolea.
- *Educación moral y cívica:* mediante la cooperación y la aceptación de la función atribuida dentro del equipo, en especial en la práctica del balonvolea cooperativo. Aceptación y cumplimiento de las reglas de juego.
- *Educación para la paz:* mediante el respeto a los contrarios y aceptando la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad.

▣ *Relaciones con los criterios de evaluación*

- Las actividades realizadas en esta unidad contribuirán a que los alumnos alcancen las capacidades expresadas en los criterios de evaluación nº 2, 5, 6, 7, 8, 11 y 12.

## Unidad didáctica de Actividades

### Deportivo-Recreativas – I

(orientación, esgrima, indiacas, raquetas elásticas y pimpón)

---

#### PRESENTACIÓN

- *Ubicación de la Unidad:* 3<sup>er</sup> curso, 3<sup>a</sup> evaluación.
- *Nº de sesiones previstas:* 10.
- *Instalaciones y material necesario:* gimnasio, pista polideportiva y entorno del Instituto, parque, 10 brújulas, material de apoyo de orientación (mapas, ejercicios por escrito...), material de esgrima (para mostrárselo a los alumno: los aporta el profesor), 3 indiacas, tres pares de raquetas elásticas con pon-pon, 2 mesas de ping-pong, raquetas de este mismo deporte y palas.

#### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer ciertas actividades deportivo–recreativas diferentes de las habituales (orientación, esgrima y otros deportes alternativos) y aprender algunas de las habilidades específicas propias de las mismas.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas y las habilidades motrices a través de la práctica de estas actividades.
- Participar, con independencia del nivel alcanzado, en actividades deportivo–recreativas.

▣ *Vinculación con los Objetivos Generales de etapa y de área*

El desarrollo de esta Unidad contribuirá a alcanzar los siguientes objetivos:

- Objetivos de etapa: e, f, i y l.
- Objetivos de área: 3 y 5.

### CONTENIDOS

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El deporte de Orientación: concepto, mapa topográfico, escala, curvas de nivel, interpretación y orientación del mapa, manejo de la brújula, talonamiento.</li> <li>• Material, instalaciones, recursos y asociaciones para la práctica de la esgrima. Técnica básica de este deporte.</li> <li>• Material y recursos para la práctica de algunos deportes alternativos: indiacas, raquetas elásticas, ping-pong..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendizaje de la orientación del mapa y del manejo de la brújula.</li> <li>• Realización de juegos de carreras por equipos utilizando el mapa.</li> <li>• Realización de carreras de orientación.</li> <li>• Aprendizaje de las técnicas básicas de esgrima: desplazamientos y juegos tácticos.</li> <li>• Práctica de algunos juegos recreativos individuales: indiacas, raquetas elásticas y ping-pong.</li> </ul>
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorar la importancia de conocer y poder practicar actividades diferentes de los deportes reglados.</li> <li>• Apreiciar la función de integración social que tiene la práctica de las actividades físicas de carácter deportivo-recreativas.</li> <li>• Participar con independencia del nivel de destreza alcanzado.</li> </ul>	

### ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE Y DE EVALUACIÓN

Se realizarán actividades de enseñanza y aprendizaje en torno a los siguientes conceptos:

- Material, reglas y técnica básica de la esgrima.
- Conceptos básicos de la orientación, Interpretación y orientación del mapa del Instituto y reconocimiento de controles. Manejo de la brújula. Talonamiento. Juegos de carreras por equipos, orientando el mapa e identificando controles.
- Carrera de Orientación en la Quinta de los Molinos.
- Realización de un circuito en que los alumnos, divididos por grupos, realizan durante 10 minutos cada una de las siguientes actividades: ping-pong, raquetas elásticas, indiacas y palas.

■ *Actividades de evaluación*

- Observación de la actitud, del trabajo y de los aprendizajes realizados en las sesiones de clase.
- Participación en actividades extraescolares (competiciones, exhibiciones...) relacionadas con esta Unidad Didáctica.

■ *Temas transversales*

- *Educación para la salud*: mediante la práctica sistemática de actividades físico-deportivas y la práctica segura.
- *Educación para la paz*: mediante el respeto a los compañeros de juego y aceptando la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad.
- *Educación ambiental*: mediante el respeto a el medio en el que se desarrolla la actividad de orientación.

■ *Relaciones con los criterios de evaluación*

- Las actividades realizadas en esta unidad contribuirán a que los alumnos alcancen las capacidades expresadas en los criterios de evaluación nº 6, 7, 8, 11 y 12.

# Secuencia de unidades didácticas para el cuarto curso

## Unidad didáctica de Condición Física y Salud – II

### PRESENTACIÓN

- *Ubicación de la Unidad:* 4º curso, 1ª evaluación.
- *Nº de sesiones previstas:* 10.
- *Instalaciones y material necesario:* gimnasio, pista polideportiva, pista de atletismo, cronómetro, espalderas.

### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer y realizar actividades de calentamiento de tipo general y específico, como práctica habitual previa a toda actividad física.
- Conocer los principios básicos de los sistemas de entrenamiento de la condición física y los test para medirla.
- Mejorar las capacidades físicas básicas, marcando pautas de superación.
- Conocer algunos conceptos sobre actividad física y salud (adaptación del organismo al esfuerzo, nociones sobre el sistema cardio-respiratorio, conceptos sobre nutrición...)

■ Vinculación con los Objetivos Generales de etapa y de área

El desarrollo de esta Unidad contribuirá a la consecución de los siguientes objetivos:

- Objetivos de etapa: e, f y l.
- Objetivos de área: 1, 2, 3, y 4.

**CONTENIDOS**

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción a los sistemas para el desarrollo de la condición física.</li> <li>• Nociones sobre el sistema cardio- respiratorio.</li> <li>• Principales cambios funcionales en relación con el ejercicio físico: modificaciones del aparato respiratorio y en los sistemas cardio- circulatorio y muscular.</li> <li>• Principios generales del entrenamiento deportivo para elaborar un plan de desarrollo de la condición física.</li> <li>• Los test de valoración de la condición física. Su utilidad como valoración de cada una de las capacidades físicas básicas y como punto de partida de un programa de condición física.</li> <li>• Metodología del calentamiento específico.</li> <li>• Sistemas de relajación. El entrenamiento autógeno de Schultz. El método de Jacobson (se limita a explicarlos cuando se ponen en práctica).</li> <li>• Conceptos sobre nutrición. Dieta equilibrada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización autónoma del calentamiento específico.</li> <li>• Desarrollo de la condición física: resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad.</li> <li>• Reconocimiento de las capacidades físicas implicadas en cada una de las actividades y sistemas de entrenamiento, y sus efectos sobre el organismo.</li> <li>• Aplicación de test de valoración de la condición física. Reconocimiento de su utilidad como valoración de cada una de las capacidades físicas básicas y como punto de partida de un programa de condición física.</li> <li>• Práctica de ejercicios de respiración y relajación en la fase de vuelta a la calma de las sesiones más intensas de condición física.</li> <li>• Si hay tiempo, y dependiendo de la extensión con que se hayan impartidos los contenidos sobre nutrición, se podrá elaborar por escrito la dieta semanal personal, analizando sus deficiencias.</li> </ul>
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disposición favorable hacia la práctica habitual de ejercicio físico.</li> <li>• Valoración del buen estado de la condición física como base de una mejor calidad de vida y salud.</li> <li>• Toma de conciencia de las propias limitaciones y de la posibilidad de mejorar a través del entrenamiento.</li> <li>• Valoración la importancia del calentamiento y de la vuelta a la calma.</li> <li>• Rigor en el control de la intensidad del esfuerzo.</li> <li>• Valoración de la importancia de una correcta alimentación.</li> </ul>	

## **ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE Y DE EVALUACIÓN**

---

Las actividades de enseñanza y aprendizaje de esta Unidad estarán constituidas por ejercicios sobre:

- Ejercicios para repasar conceptos sobre pulsaciones.
- Calentamiento general y específico.
- Entrenamientos de carrera continua, fartlek, intervalo, cuestas, velocidad de reacción y circuitos.
- Ejercicios de flexibilidad, respiración y relajación como vuelta a la calma.
- También se impartirá una sesión teórica sobre lesiones y primeros auxilios.

### ■ *Actividades de evaluación*

- Entrega por escrito de un trabajo sobre el calentamiento específico.
- Observación sistemática de la realización del calentamiento en las sesiones de clase, tanto de forma personal y autodirigida, como en situaciones de dirección del calentamiento a sus compañeros de clase.
- Realización de una ficha sobre el grado de implicación de las capacidades físicas en diferentes actividades.
- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo diario de las sesiones de clase, de la formalidad en el desarrollo del calentamiento, la flexibilidad, etc.
- Valoración del cuaderno de cada alumno.
- Opcionalmente, podrá realizarse una prueba escrita sobre los conceptos.

En función del grado de desarrollo que se alcance en cada uno de los contenidos de esta Unidad didáctica, se evaluarán también los siguientes trabajos:

- Entrega de un trabajo sobre la aplicación de los principios generales del entrenamiento a cada uno de los sistemas para el desarrollo de la condición física (puede realizarse por parejas o en grupos).
- Trabajo sobre la dieta semanal de cada alumno, sus deficiencias y una propuesta de modificación.

### ▣ *Temas transversales*

- *Educación para la salud:* continuamente a lo largo del desarrollo de la unidad didáctica se hace referencia a la salud, cuando se analiza la adaptación del organismo al ejercicio, los principales cambios funcionales, los conceptos sobre nutrición, etc.

### ▣ *Relaciones con los criterios de evaluación*

- Las actividades realizadas en esta Unidad contribuirán a que los alumnos alcancen las capacidades expresadas en los criterios de evaluación nº 1, 2, 3, 5, 9 y 12 (del currículo oficial).

## **Unidad didáctica de Baloncesto – II**

---

### **PRESENTACIÓN**

---

- *Ubicación de la Unidad:* 4º curso, 1ª evaluación.
- *Nº de sesiones previstas:* 10.
- *Instalaciones y material necesario:* tres pistas de baloncesto y un balón de baloncesto por pareja.

### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

---

- Adquirir autonomía en el desarrollo del calentamiento específico.
- Ampliar el conocimiento de la técnica, táctica y reglas del juego.
- Desarrollar las cualidades motrices a través de la práctica de las habilidades específicas del baloncesto.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas a través de la práctica del baloncesto.
- Integrarse en el grupo a través del juego.
- Aceptar la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad, cooperando con los compañeros y aceptando la función atribuida dentro del equipo.

- Aplicar las normas de seguridad en la práctica del baloncesto.

▣ Vinculación con los Objetivos Generales de etapa y de área

El desarrollo de esta Unidad contribuirá a alcanzar los siguientes objetivos:

- Objetivos de etapa: e, f y l.
- Objetivos de área: 1, 2, 3, 4 y 5.

**CONTENIDOS**

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breve referencia a la historia del baloncesto.</li> <li>• Repaso y profundización de las normas, técnica y táctica del baloncesto.</li> <li>• Las cualidades físicas y las habilidades motrices implicadas en el baloncesto.</li> <li>• Recursos disponibles para la práctica deportiva: material, instalaciones, asociaciones...</li> <li>• La cadena senso- motriz: las fases de percepción, toma de decisión y ejecución.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización autónoma del calentamiento específico.</li> <li>• Perfeccionamiento de las técnicas adquiridas en tercero: pase, bote, tiros y entradas. Adquisición de técnicas nuevas: fintas, desmarques...</li> <li>• Aplicación de la técnica y la táctica a situaciones de juego extraídas de la práctica real.</li> <li>• Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices en situaciones reales de juego.</li> <li>• Práctica de juego de baloncesto cooperativo.</li> </ul>
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la importancia de participar en actividades deportivas con independencia del nivel alcanzado.</li> <li>• Valoración de la función de integración social del baloncesto.</li> <li>• Valoración de los efectos beneficiosos que para la salud tiene la práctica habitual de actividades deportivas.</li> <li>• Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.</li> <li>• Aceptación del reto que supone competir con otros, sin desarrollar actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia de juego y no como una actitud frente a los demás.</li> <li>• Cooperación y aceptación de la función atribuida dentro del equipo. Colaboración con los compañeros de nivel inferior.</li> </ul>	

**ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE Y DE EVALUACIÓN**

Las actividades de enseñanza y aprendizaje de esta Unidad estarán constituidas por ejercicios sobre:

- Manejo de balón y pases. Bote y tiros a canasta. Entradas. Pases y entradas.
- Situaciones de táctica individual y colectiva: fintas, desmarques, defensa y ataque. Aplicación en situaciones de juego.
- Práctica del *baloncesto cooperativo* (ver pag. 88).

#### ■ *Actividades de evaluación*

- Observación de la actitud en las situaciones reales de juego.
- Observación de la actitud de colaboración de los alumnos en las prácticas de *baloncesto cooperativo*. Posibilidad de calificar globalmente a todo el equipo.
- Observación de la realización del calentamiento específico.
- Realización de un test motor en el que se tenga en cuenta el punto de partida.
- Realización de una ficha en la que se analiza la implicación de las capacidades físicas y las cualidades motrices en la práctica del baloncesto, así como las lesiones más frecuentes.
- Opcionalmente, puede realizarse una prueba escrita sobre los conceptos.

#### ■ *Temas transversales*

- *Educación para la salud*: mediante la práctica sistemática de actividades físico- deportivas.
- *Educación moral y cívica*: mediante la cooperación y la aceptación de la función atribuida dentro del equipo, en especial en la práctica del baloncesto cooperativo.
- *Educación para la paz*: mediante el respeto a los contrarios y aceptando la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad.

#### ■ *Relaciones con los criterios de evaluación*

- Las actividades realizadas en esta unidad contribuirán a que los alumnos alcancen las capacidades expresadas en los criterios de evaluación nº 2, 5, 6, 7, 8, 11 y 12.

## Unidad didáctica de Condición Física y Habilidades Gimnásticas – II (salto de aparatos)

---

### PRESENTACIÓN

- *Ubicación de la Unidad:* 4º curso, 2ª evaluación.
- *Nº de sesiones:* 6.
- *Instalaciones y material necesario:* gimnasio, espalderas, colchonetas de 2 x 1, plintos, colchoneta de caída de saltos, mini-tramp.

### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer y realizar actividades de calentamiento específico, como práctica habitual previa a toda actividad física.
- Mejorar las capacidades físicas, marcando pautas de superación.
- Adquirir autonomía en la realización de actividades físico-deportivas.
- Adquirir de habilidades específicas de saltos con aparatos.
- Aumentar las posibilidades de rendimiento motor mediante el perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal.
- Ser consciente de la importancia de seguir unas estrictas medidas de seguridad en la práctica de actividades gimnásticas.

#### ▣ *Vinculación con los Objetivos Generales de etapa y de área*

El desarrollo de esta Unidad contribuirá a alcanzar los siguientes objetivos:

- Objetivos de etapa: e, f y l.
- Objetivos de área: 1, 2, 3, y 4.

## CONTENIDOS

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El aprendizaje motor.</li> <li>• Medidas de seguridad en la práctica de actividades gimnásticas, en especial del minitramp.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización del calentamiento específico previo a las sesiones de gimnasia, de forma autónoma por los alumnos.</li> <li>• Desarrollo de la condición física y de las habilidades motrices.</li> <li>• Adquisición de técnicas específicas de gimnasia deportiva, en especial de los saltos.</li> </ul>
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.</li> <li>• Disposición favorable al aprendizaje motor.</li> <li>• Superación de inhibiciones psico-motrices.</li> <li>• Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza.</li> <li>• Valoración de la importancia de adoptar medidas de seguridad en la práctica de estas actividades.</li> </ul>	

## ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE Y DE EVALUACIÓN

Las actividades de enseñanza y aprendizaje de esta Unidad estarán constituidas por ejercicios sobre:

- Circuitos de resistencia y agilidad, ejercicios con autocargas y por parejas.
- Ejercicios y saltos con bancos suecos y plintos.
- *Ejercicios de saltos con el minitramp.*

### ▣ *Actividades de evaluación*

- Observación sistemática del trabajo del alumno en el desarrollo de las sesiones de clase, valorando su actitud ante la superación de las dificultades.
- Pruebas prácticas para valorar la adquisición de las habilidades específicas, teniendo en cuenta el nivel inicial.

### ▣ *Temas transversales*

- *Educación para la salud:* mediante la práctica sistemática de actividades deportivas y mediante el conocimiento y control

corporal. También mediante la prevención de lesiones en el desarrollo de las actividades, mediante el calentamiento específico y las medidas de seguridad.

- *Educación moral y cívica:* mediante la autoexigencia, la desinhibición y la superación de los miedos.

#### ■ *Relaciones con los criterios de evaluación*

- Las actividades realizadas en esta unidad contribuirán a que los alumnos alcancen las capacidades expresadas en los criterios de evaluación nº 5, 6, y 9.

## **Unidad didáctica de Tenis-Pala – II**

---

### **PRESENTACIÓN**

---

- *Ubicación de la Unidad:* 4º curso, 2ª evaluación.
- *Nº de sesiones previstas:* 10.
- *Instalaciones y material necesario:* tres pistas de balonvolea y espacio para poner más redes, postes (que tengan la posibilidad de poner la red a diferentes alturas) y redes de balonvolea. Una pala por alumno y una pelota de espuma por cada dos alumnos.

### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

---

- Adquirir autonomía en el desarrollo del calentamiento específico para el tenis-pala.
- Ampliar el conocimiento de la técnica, táctica y reglas del juego del tenis-pala.
- Desarrollar las capacidades físicas y las habilidades motrices a través de la práctica de las habilidades específicas del tenis-pala.
- Integrarse en el grupo a través del juego.
- Aceptar la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad.
- Desarrollar actitudes de autoexigencia y superación.

■ *Vinculación con los Objetivos Generales de etapa y de área*

El desarrollo de esta Unidad contribuirá a alcanzar los siguientes objetivos:

- Objetivos de etapa: e, f y l.
- Objetivos de área: 1, 2, 3, 4 y 5.

**CONTENIDOS**

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breve referencia a la historia del tenis.</li> <li>• Repaso y profundización de las reglas y técnica del tenis. Aspectos tácticos básicos.</li> <li>• Cualidades físicas y habilidades motrices implicadas en la práctica del tenis.</li> <li>• Recursos disponibles para la práctica deportiva: material, instalaciones, asociaciones...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización del calentamiento específico del tenis, de forma autónoma, por los alumnos.</li> <li>• Repaso de los golpes básicos del tenis: derecha, revés, saque, volea y remate.</li> <li>• Aplicación de la técnica en la resolución de problemas originados en situaciones reales de juego.</li> <li>• Práctica de situaciones de juego, individual y dobles mixtos.</li> </ul>
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la importancia de participar en actividades deportivas, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación.</li> <li>• Respeto al compañero y las reglas del juego.</li> <li>• Valoración de los efectos beneficiosos que para la salud tiene la práctica habitual de actividades deportivas.</li> </ul>	

**ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE Y DE EVALUACIÓN**

Las actividades de enseñanza y aprendizaje de esta Unidad estarán constituidas por ejercicios sobre:

- Manejo de la raqueta y la pelota, golpes de derecha y de revés, cambio de empuñadura, el saque y el remate, la volea.
- Táctica individual. Práctica en situaciones reales de juego.
- Partidos de individuales y de dobles mixtos.

■ *Actividades de evaluación*

- Pruebas motrices que valoren el aprendizaje o la mejora de las habilidades específicas adquiridas.

- Observación sistemática de la aplicación de las habilidades específicas aprendidas a situaciones reales de juego.
- Realización de una ficha en la que se analizan las capacidades físicas básicas y las cualidades motrices implicadas en el tenis, así como las lesiones más frecuentes.
- Observación sistemática de la actitud en las sesiones de clase.

■ *Temas transversales*

- *Educación para la salud*: mediante la práctica sistemática de actividades físico-deportivas y la realización de ejercicios de compensación si se practican deportes asimétricos muchas horas al día.
- *Educación moral y cívica*: mediante el respeto de las normas del juego.
- *Educación para la paz*: mediante el respeto a los contrarios y aceptando la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad.

■ *Relaciones con los criterios de evaluación*

- Las actividades realizadas en esta Unidad contribuirán a que los alumnos alcancen las capacidades expresadas en los criterios de evaluación nº 2, 3, 6, 7, 11 y 12.

## **Unidad didáctica de Expresión Corporal – II (expresión y creación)**

---

### **PRESENTACIÓN**

---

- *Ubicación de la Unidad*: 4º curso, 2ª evaluación.
- *Nº de sesiones previstas*: 4.
- *Instalaciones y material necesarios*: gimnasio, aparato reproductor de cintas y material aportado por los alumnos.

### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

---

- Utilizar y valorar la riqueza expresiva del cuerpo y del movimiento como medio de comunicación y expresión creativa.

- Participar en actividades de expresión corporal.
- Integrarse en el grupo de clase, superando actitudes de inhibición personal.

#### ■ Vinculación con los Objetivos Generales de etapa y de área

El desarrollo de esta Unidad contribuirá a alcanzar los siguientes objetivos:

- Objetivos de etapa: b, e, f, k y l.
- Objetivos de área: 3 y 6.

### CONTENIDOS

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distintas manifestaciones del movimiento. Posibilidades de expresión y comunicación del cuerpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica de movimientos corporales con música: reproducir con el cuerpo estructuras rítmicas.</li> <li>• Creación de formas corporales por grupos.</li> <li>• Creación y representación de composiciones por grupos. Dramatización de actividades cotidianas.</li> <li>• Comunicación de sentimientos a través del cuerpo.</li> </ul>
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración del uso expresivo y creativo del cuerpo y del movimiento.</li> <li>• Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los otros.</li> </ul>	

### ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE Y DE EVALUACIÓN

- En esta Unidad didáctica se llevan a cabo actividades de enseñanza y aprendizaje de movimientos corporales asociados a estructuras rítmicas, de creación y representación de composiciones corporales por grupos, creación y representación de actividades reales y expresión con objetos.

#### ■ Actividades de evaluación

- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las clases, valorando la participación de los alumnos.

■ *Temas transversales*

- *Educación moral y cívica:* respeto a los gustos e intereses de los compañeros (ya que es previsible que algunos alumnos no estén de acuerdo, en principio, con la realización de estas actividades).
- *Educación para la igualdad de oportunidades entre ambos sexos:* como ya se ha indicado repetidas veces, este tema transversal está presente a lo largo de toda la programación, pero en esta Unidad adquiere especial relevancia, ya que el contenido de la misma ha estado discriminado únicamente por cuestiones de género.

■ *Relaciones con los criterios de evaluación*

- Las actividades realizadas en esta Unidad contribuirán a que los alumnos alcancen las capacidades expresadas en los criterios de evaluación nº 8, 10 y 12.

## **Unidad didáctica de Atletismo – II** **(saltos)**

---

### **PRESENTACIÓN**

---

- *Ubicación de la Unidad:* 4º curso, 3ª evaluación.
- *Nº de sesiones previstas:* 3.
- *Instalaciones y material necesario:* pista de atletismo, saltómetros, foso de saltos y colchoneta de caída de saltos.

### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

---

- Ser capaz de realizar, de forma autónoma, actividades de calentamiento específico para esta especialidad.
- Conocer las diferentes pruebas de saltos del atletismo.
- Adquirir los fundamentos básicos de algunas técnicas de saltos, en atletismo.

- Mejorar las capacidades físicas básicas y las habilidades motrices a través de la práctica de los saltos.
- Desarrollar actitudes de autoexigencia y superación.
- Adoptar actitudes preventivas en la práctica de los saltos, en atletismo.

▣ *Vinculación con los Objetivos Generales de etapa y de área*

El desarrollo de esta Unidad contribuirá a alcanzar los siguientes objetivos:

- Objetivos de etapa: e, f y l.
- Objetivos de área: 3 y 5.

**CONTENIDOS**

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reglamento y técnica de las pruebas de saltos en el atletismo.</li> <li>• Recursos disponibles para la práctica deportiva de esta especialidad: material, instalaciones, asociaciones...</li> <li>• Cualidades físicas y habilidades motrices implicadas en la práctica del atletismo, en concreto en las pruebas que se van a desarrollar este año.</li> <li>• Lesiones más frecuentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquisición de las técnicas de salto de longitud, triple y altura.</li> <li>• Realización autónoma del calentamiento previo las actividades de atletismo.</li> </ul>
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.</li> <li>• Disposición favorable al aprendizaje motor.</li> <li>• Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza.</li> <li>• Participación activa en actividades deportivas con independencia del nivel.</li> </ul>	

**ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE Y DE EVALUACIÓN**

- Las actividades de enseñanza y aprendizaje de esta Unidad estarán constituidas por ejercicios de aprendizaje de las diferentes modalidades de saltos: longitud, triple y altura.

■ *Actividades de evaluación*

- Observación sistemática de la actitud, del trabajo realizado en las sesiones de clase y de los aprendizajes realizados por los alumnos.
- Realización de una ficha en la que se analizan las diferentes capacidades físicas y habilidades motrices implicadas en las diferentes pruebas de atletismo practicadas este año, así como las lesiones más frecuentes.

■ *Temas transversales*

- *Educación para la salud:* mediante la práctica sistemática y segura de actividades físico- deportivas, adoptando medidas de seguridad en la práctica de las diferentes pruebas de atletismo.

■ *Relaciones con los criterios de evaluación*

- Las actividades realizadas en esta Unidad contribuirán a que los alumnos alcancen las capacidades expresadas en los criterios de evaluación nº 1, 2, 3, y 5.

## **Unidad didáctica de Fútbol**

---

### **PRESENTACIÓN**

---

- *Ubicación de la Unidad:* 4º curso, 3ª evaluación.
- *Nº de sesiones previstas:* 8.
- *Instalaciones y material necesario:* un campo de fútbol sala y otro espacio amplio para practicar, un balón de fútbol por pareja y conos señalizadores.

### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

---

- Ser capaz de realizar de forma autónoma el calentamiento previo a las actividades de fútbol.
- Conocer los aspectos básicos de la técnica, táctica y reglas de juego del fútbol.

- Adquirir las habilidades específicas del fútbol.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas y las habilidades motrices a través de la práctica del fútbol.
- Integrarse en el grupo a través del juego.
- Aceptar la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad, cooperando con los compañeros y aceptando la función atribuida dentro del equipo.
- Aplicar las normas de seguridad en la práctica del fútbol.

■ Vinculación con los Objetivos Generales de etapa y de área

El desarrollo de esta Unidad contribuirá a alcanzar los siguientes objetivos:

- Objetivos de etapa: e, f y l.
- Objetivos de área: 1, 2, 3, 4 y 5.

**CONTENIDOS**

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reglas de juego del fútbol.</li> <li>• Aspectos técnicos y tácticos del fútbol.</li> <li>• Prevención de lesiones y accidentes en la práctica del fútbol: fortalecimiento orgánico, dominio de la técnica, el calentamiento específico y el respeto de las normas</li> <li>• Recursos disponibles para la práctica deportiva: material, instalaciones, asociaciones...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización autónoma de actividades de calentamiento previas a la práctica del fútbol.</li> <li>• Aprendizaje de las técnicas del deporte: conducción, pase, control, tiro a puerta.</li> <li>• Aplicación a situaciones de juego.</li> <li>• Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices en situaciones reales de juego.</li> </ul>
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la importancia de participar en actividades deportivas con independencia del nivel alcanzado.</li> <li>• Valoración de la función de integración social del fútbol.</li> <li>• Valoración de los efectos beneficiosos que para la salud tiene la práctica habitual de actividades deportivas.</li> <li>• Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.</li> <li>• Aceptación del reto que supone competir con otros, sin desarrollar actitudes de rivalidad.</li> <li>• Cooperación y aceptación de la función atribuida dentro del equipo.</li> </ul>	

## **ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE Y DE EVALUACIÓN**

---

Las actividades de enseñanza y aprendizaje de esta Unidad estarán constituidas por ejercicios que impliquen a las habilidades específicas de: conducción de balón, pase, tiro, recepción (con el pie, con el muslo, con la cabeza y con el pecho); combinaciones de dichas habilidades; y por partidos (2x2, 3x3, 4x4, etc.).

### ■ *Actividades de evaluación*

- Observación de la actitud y de los aprendizajes realizados en las situaciones reales de juego y en el desarrollo de las sesiones de clase en general.
- Observación de la realización del calentamiento específico.
- Realización de un control inicial (conocimientos previos) y final (aprendizajes) sobre habilidades específicas de este deporte.
- Realización de una ficha en la que se analiza la implicación de las capacidades físicas y las cualidades motrices en la práctica del fútbol, así como las lesiones más frecuentes.

### ■ *Temas transversales*

- *Educación para la salud*: mediante la práctica sistemática de actividades físico-deportivas, adoptando medidas de seguridad en la práctica del fútbol.
- *Educación moral y cívica*: mediante la cooperación y la aceptación de la función atribuida dentro del equipo.
- *Educación para la paz*: mediante el respeto a los contrarios y aceptando la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad.

### ■ *Relaciones con los criterios de evaluación*

- Las actividades realizadas en esta unidad contribuirán a que los alumnos alcancen las capacidades expresadas en los criterios de evaluación nº 2, 5, 6, 7, 8, 11 y 12.

## Unidad didáctica de Actividades Deportivo-Recreativas – II (cuerdas, malabares, frisbees y masaje)

---

### PRESENTACIÓN

- *Ubicación de la Unidad:* 4º curso, 3ª evaluación.
- *Nº de sesiones previstas:* 10.
- *Instalaciones y material necesario:* gimnasio, pista polideportiva, colchonetas, 15 frisbees, 90 pelotas de malabares (que fabrican los propios alumnos), 30 cuerdas individuales, y 3 largas.

### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer algunas actividades deportivo–recreativas diferentes de las habituales (frisbees, malabares, cuerdas, y masajes).
- Participar, con independencia del nivel alcanzado, en actividades deportivo–recreativas.
- Desarrollar las capacidades físicas y las habilidades motrices a través de las actividades realizadas.

#### ■ *Vinculación con los Objetivos Generales de etapa y de área*

El desarrollo de esta Unidad contribuirá a alcanzar los siguientes objetivos:

- Objetivos de etapa: e, f y l.
- Objetivos de área: 3 y 5.

## CONTENIDOS

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breve historia del frisbee. Partes de que consta. Tipos de lanzamientos, recepciones y trayectorias.</li> <li>• Capacidades físicas y habilidades motrices que se desarrollan mediante el trabajo con cuerdas.</li> <li>• Indicaciones, contraindicaciones, efectos y técnicas básicas del masaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución de las habilidades específicas del frisbee (lanzamientos y recepciones).</li> <li>• Realización de partidos de Ultimate.</li> <li>• Ejecución de la técnica básica de los malabares.</li> <li>• Realización de saltos de cuerda, individuales y por grupos.</li> <li>• Creación de un montaje de cuerdas.</li> <li>• Realización, por parejas, del masaje de pierna, muslo, brazo y espalda.</li> </ul>
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la importancia de conocer y poder practicar actividades diferentes de los deportes reglados.</li> <li>• Valoración de la función de integración social que tiene la práctica de las actividades físicas de carácter deportivo- recreativas.</li> <li>• Participación, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en las actividades programadas.</li> <li>• Pérdida del miedo al contacto físico con el compañeros, mediante la práctica de los masajes.</li> </ul>	

## ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE Y DE EVALUACIÓN

Se realizarán actividades de enseñanza y aprendizaje en torno a los siguientes ejercicios:

- Saltos de cuerda en grupos de tres e individuales (estáticos y en movimiento). Ejercicios de cuerdas por equipos. Creación de un montaje de cuerdas.
- Lanzamientos y recepciones del disco volador. Práctica del juego del Ultimate.
- Progresión para el aprendizaje de la técnica básica de los malabares: el juego con tres pelotas.
- Práctica, por parejas, de masajes de pierna, muslo, espalda y brazo.

### ▣ *Actividades de evaluación*

- Realización individual de una secuencia de saltos de cuerda propuesta por el profesor.

- Diseño y ejecución, por parte de los alumnos, de un montaje coreográfico con cuerdas, de forma individual o por equipos.
- Observación sistemática de la actitud y el trabajo en las sesiones de clase.
- Participación en actividades extraescolares (competiciones, exhibiciones...) relacionadas con esta Unidad Didáctica.

■ *Temas transversales*

- *Educación para la salud*: mediante la práctica sistemática y segura de actividades físico-deportivas, así como a través del reconocimiento del valor de los masajes como forma de recuperación tras el ejercicio.
- *Educación para la paz*: mediante el respeto a los compañeros de juego y aceptando la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad.

■ *Relaciones con los criterios de evaluación*

- Las actividades realizadas en esta Unidad contribuirán a que los alumnos alcancen las capacidades expresadas en los criterios de evaluación nº 6, 7, 8, 11 y 12.

# Desarrollo de dos unidades didácticas

Antes de entrar a desarrollar estas dos Unidades didácticas, es necesario hacer algunas consideraciones previas. En ambas Unidades se han especificado todos los ejercicios, tanto de calentamiento, como de aprendizaje y perfeccionamiento, que se han considerado más apropiados para cada sesión.

Es posible que en muchas sesiones se hayan incluido demasiados ejercicios y no haya tiempo para realizar todos ellos, por lo que, en este caso, cada profesor deberá elegir aquellas actividades que considere más oportunas para cada grupo de alumnos en función de su competencia motriz, o bien, dedicar un mayor número de sesiones para el desarrollo de la Unidad. De igual forma, el ritmo de enseñanza también deberá adaptarse al ritmo de aprendizaje de los alumnos, lo que en algún caso puede suponer la modificación de la secuencia que aquí se propone.

En resumidas cuentas, se ha de tener presente que estas dos Unidades didácticas deben considerarse como un diseño previo, que habrá de ser reelaborado una vez que el profesor que las va a desarrollar conozca las características específicas del grupo de alumnos al que van dirigidas.

## Unidad didáctica de Tenis-Pala – I

---

### PRESENTACIÓN

---

En primer lugar, se ha de señalar que la finalidad de esta Unidad didáctica consiste en la enseñanza de los aspectos técnico-tácticos fundamentales del tenis, modificando el material (palas de madera y pelotas de espuma en lugar de raquetas de cuerdas y pelotas de tenis) y las dimensiones del terreno de juego, para facilitar el aprendizaje de este deporte y para salvar la dificultad de disponer del material y de las instalaciones reglamentarias.

Tradicionalmente, en los Institutos de Bachillerato (a partir de ahora, Institutos de Enseñanza Secundaria) los deportes colectivos suelen tener más peso en las programaciones de Educación Física, frecuentemente de forma desproporcionada. Ello, en muchas ocasiones, no responde a determinados intereses y necesidades de los alumnos, ya que, por ejemplo, éstos, a medio y largo plazo suelen tener muchas más posibilidades de practicar deportes individuales o de adversario.

La introducción del tenis-pala en las programaciones escolares tiene muchas ventajas, tanto desde una perspectiva didáctica, como desde otras perspectivas relacionadas con los requerimientos de material e instalaciones, o con la posibilidad de práctica de actividades físico-deportivas al término del periodo de escolarización.

Por una parte, el material necesario no es muy costoso, ya que se utilizan palas de playa y pelotas de espuma o de goma, que dan buen resultado. Como redes se pueden utilizar los postes y redes de balonvolea, o bien, cintas o cuerdas elásticas colocadas entre dos canastas, farolas...

Por otra parte, no se requiere mucho espacio (lo mismo que para desarrollar adecuadamente cualquier deporte colectivo), ya que las pelotas de espuma se frenan en el aire y botan poco. Además, estas características hacen también que incluso los alumnos menos dotados aprendan fácilmente, ya que tienen más tiempo para ver la pelota y preparar el golpe.

Aunque la utilización de pelotas de tenis les haría el juego más ameno a algunos alumnos, tiene los inconvenientes de requerir más espacio (al volar más rápida la pelota, los alumnos tienen menor control sobre la dirección del golpeo y molestan más a sus compañeros de al lado) y de que se rompen muchas palas (ya que, proporcionalmente, las pelotas de tenis pesan demasiado).

También se ha de tener en cuenta que la transferencia de los aspectos técnico-tácticos del tenis-pala al resto de los deportes de raqueta es importante, por lo que su aprendizaje puede ser muy útil en el futuro a los alumnos para facilitarles el poder aprender a jugar al tenis, al badminton, al paddle-tenis, al squash, etc..

Por último, se ha de considerar que el carácter novedoso de esta actividad deportivo-recreativa resulta más motivante para los alumnos, lo que puede y debe ser aprovechado por el profesor para la consecución de los objetivos del área.

- *Ubicación de la Unidad:* 3<sup>er</sup> curso, 2<sup>a</sup> evaluación.
- *Nº de sesiones previstas:* 10.
- *Instalaciones y material necesario:* tres campos de balonvolea, postes (que tengan la posibilidad de poner la red a diferentes alturas), redes y, a ser posible, espacio adicional para poner más redes. Una pala por alumno, una pelota de espuma por cada pareja de alumnos, aros.

## **OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

- Realizar de forma autónoma el calentamiento específico, previo a las actividades de tenis-pala.
- Conocer la técnica y las reglas del juego del tenis-pala.
- Adquirir y desarrollar las habilidades específicas del tenis-pala.
- Mejorar las capacidades físicas básicas y las habilidades motrices a través de la práctica del tenis-pala.
- Adquirir unas nociones básicas sobre salud y práctica de los deportes asimétricos.
- Aceptar la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad.
- Desarrollar actitudes de autoexigencia y superación.

### **▣ Vinculación con los Objetivos Generales de etapa y de área**

El desarrollo de esta Unidad contribuirá la consecución de los siguientes objetivos:

- Objetivos de etapa: e, f y l.
- Objetivos de área: 1, 2, 3, 4 y 5.

## CONTENIDOS

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reglas y fundamentos técnico-tácticos del tenis-pala.</li> <li>• Prevención de lesiones y accidentes en la práctica del tenis: el calentamiento específico.</li> <li>• Consecuencias sobre la salud de la práctica de los deportes asimétricos. Medidas para evitarlas.</li> <li>• Concepto de transferencia de las habilidades específicas adquiridas a otros deportes de raqueta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización del calentamiento específico del tenis-pala.</li> <li>• Adquisición y desarrollo de las habilidades específicas del tenis: desplazamientos y golpes (derecha, revés, saque, volea y remate).</li> <li>• Utilización de las habilidades específicas en situaciones concretas extraídas del juego real.</li> <li>• Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motores originados en situaciones reales de juego: la táctica individual.</li> <li>• Práctica de juego real.</li> </ul>
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la importancia de participar en actividades deportivas, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación.</li> <li>• Respeto al compañero y las reglas del juego.</li> <li>• Valoración de los efectos beneficiosos que para la salud tiene la práctica habitual de actividades deportivas.</li> </ul>	

## METODOLOGÍA

En líneas generales, el planteamiento metodológico se basará en la *enseñanza recíproca*. Los alumnos se corregirán recíprocamente en función de las pautas de observación señaladas por el profesor. Simultáneamente, éste supervisará, de forma general, tanto la ejecución técnica y táctica de los alumnos, como las actuaciones de los alumnos cuando éstos ejercen la función de "profesor".

Existe la posibilidad de hacer parejas de diferente nivel, responsabilizando al alumno más capaz del progreso de su compañero.

La *enseñanza mediante la búsqueda* se utilizará en la aplicación de la técnica a las situaciones reales de juego (táctica), así como también en algunos juegos desarrollados a lo largo de la unidad didáctica.

## TRATAMIENTO DE LOS TEMAS TRANSVERSALES

A través del desarrollo de esta Unidad didáctica se contribuye a la *educación para la salud* desde diferentes aspectos:

- En primer lugar, dentro del objetivo general de fomentar en los alumnos el hábito de realizar actividades físico-deportivas, se pretende fomentar en éstos en la práctica de los deportes de raqueta, ya sea el tenis, el badminton o cualquier otro deporte de este tipo, aprovechando la transferencia que se produce tras el aprendizaje de las palas.
- En segundo lugar, al igual que en al resto de las unidades didácticas, se insiste en la importancia del calentamiento específico para la prevención de lesiones, y de la realización de ejercicios de vuelta a la calma tras la práctica.
- En tercer lugar, se informa a los alumnos sobre las posibles consecuencias en el organismo de la práctica de los deportes asimétricos, si no se toman las debidas medidas de precaución.
- Por otra parte, se contribuye a la *educación para la paz*, al fomentar la práctica del deporte de forma no violenta, el respeto a los contrarios y la colaboración con el compañero (en especial cuando se juegan partidos de dobles mixtos).
- Por último, se trata de ayudar a la *educación moral y cívica* de los alumnos insistiendo en la necesidad de aceptar y respetar las normas del juego. El hecho de jugar sin árbitro y de que los límites del campo no estén claramente definidos, proporciona una buena ocasión para contribuir a que los alumnos vayan desarrollando un sentido ético a lo largo de esta Unidad, lo que otorga a ésta una especial relevancia.

## **ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE Y DE EVALUACIÓN**

---

### **1ª sesión**

#### **■ Finalidad**

Toma de contacto con el tenis-pala. Ejercicios de manejo de pelota y de raqueta-pelota.

#### **■ Información inicial**

Se señala a los alumnos los motivos por los que van a aprender a jugar al tenis con palas y pelotas de espuma, aprovechando para explicarles el concepto de transferencia de las habilidades específicas que se van a adquirir a otros deportes de raqueta.

Se informa también sobre los inconvenientes de la práctica de los deportes asimétricos y las medidas para evitarlos, entre ellas, la realización de los ejercicios de familiarización con las dos manos.

- Juego alternativo: relevos realizando alguno de los ejercicios anteriores, y avanzando en zig-zag entre los compañeros.

## 2ª sesión

### ■ *Finalidad*

Explicación de los grupos musculares y de las articulaciones que más intervienen en el tenis, para relacionarlo con el calentamiento específico. Aprendizaje de la posición básica y del golpe de derecha.

### ■ *Calentamiento*

- 5 minutos de carrera continua, apretando con una mano la pelota. Cambiar de mano en cada vuelta.
- Ejercicios de movilización de las articulaciones superiores e inferiores.
- Ejercicios de velocidad de reacción: por parejas, el que tiene la pelota se coloca detrás de su compañero. El primero tiene que lanzar la pelota rodando entre las piernas del compañero, o bien por encima de él, de forma que, cuando la ve pasar, tiene que salir corriendo detrás de ella y cogerla antes de que llegue a una determinada distancia.
- Igual, saliendo desde diferentes posiciones.

### ■ *Información inicial*

Explicación del agarre de derecha:

- a) Como si le diéramos la mano a un amigo.
- b) Teniendo la raqueta agarrada por el cuello, con la yema de los dedos de la mano no dominante (o mano libre), y con la cara de la raqueta perpendicular al suelo, colocar la palma de la mano dominante (mano-raqueta) encima de la cara de la raqueta y deslizar la mano hacia abajo, hasta agarrar el puño.
- c) Agarrar la raqueta de forma que la "V" que forman los dedos índice y pulgar quede en el canto superior de la raqueta.

<sup>2</sup> En adelante, se utilizarán los términos "mano-raqueta" y "mano libre" (o mano-pelota, en los ejercicios de saque) para designar a la mano que sujeta la raqueta y a la que está libre (o lanza la pelota en el saque), respectivamente.

Explicación de la posición básica: permite reaccionar ante una pelota que venga a la derecha o a la izquierda. De frente a la red, pies abiertos aproximadamente a la anchura de los hombros, piernas semiflexionadas; Raqueta con el agarre de derecha y apoyada por el cuello en las yemas de los dedos de la mano libre. Cabeza erguida y mirada al frente.

Indicar a los alumnos que en todos los ejercicios de aprendizaje se prefiere el control de la pelota antes que la potencia, por lo que tenemos que intentar que la pelota llegue, después de cada golpe, a las manos del compañero.

### ■ Actividades

- Por parejas, un aro en el suelo, dar toques hacia arriba a la pelota dejándola botar, de forma que caiga siempre dentro del aro (con las piernas flexionadas).
- Igual, girando alrededor del aro.
- Igual, pero con dos aros –uno a cada lado de la red– y situados cerca de la misma. La pelota debe pasar por encima de la red y botar dentro de aro del campo contrario.
- Toques con el compañero, sin dejar botar a la pelota. Sólo de derecha, y controlando la trayectoria. No se puede salir de la línea de saque de balonvolea.
- Igual, haciendo un autopase previo.
- Igual, con dos autopases.
- Igual, pero cambiando la cara de la raqueta en los dos autopases.
- Igual, dejando botar la pelota en el autopase.
- Progresión al golpe de derecha:

Explicación de la metodología a utilizar a lo largo de toda la unidad didáctica: *enseñanza recíproca*. Uno de la pareja asume el papel del profesor (alumno A), corrigiendo a su compañero (alumno B) los gestos que el profesor le indica en cada caso. Cuando el profesor ha visto a todos, señala el cambio de funciones.

Para evitar la tentación de hacer juego seguido, el alumno que hace de profesor deja la raqueta bajo la red, tirándole la pelota al compañero con la mano.

— 1ª progresión (a 3 metros de la red, aproximadamente). Los ejercicios se realizan sin dejar que la pelota bote:

- Pies paralelos a la red, raqueta preparada atrás, hacer saques golpeando por debajo de la cintura, con bote y sin bote (tirándose el mismo alumno la pelota).

en la mano-pelota. Ya estamos situados en la posición de partida del ejercicio anterior, y realizamos el movimiento del brazo: pegar y terminar, separando los dos brazos.

- 2ª progresión (al fondo de la pista de balonvolea). Los ejercicios se realizan dejando que la pelota bote en el suelo:
  - Se realizan los mismos ejercicios que en la progresión anterior, intentando que la trayectoria de la pelota sea más plana. En la segunda, el alumno A puede tirar la pelota algo más alejada del alumno B, de forma que tenga que desplazarse.
- Juego seguido con el compañero, sacando por abajo.
- Juego: mediante golpes de revés, intentar encestar la pelota en las canastas de baloncesto.

#### 4ª sesión

##### ■ Finalidad

Repasar los golpes de derecha y revés, el cambio de empuñadura y aplicarlo a situaciones de juego.

##### ■ Calentamiento

- 5 minutos de carrera continua, realizando ejercicios de agilidad utilizando la red, que en realidad es una goma (saltar, pasar por debajo, golpear al compañero que avanza por el otro lado, etc.).
- Juego de "cara-cruz" con pelotas: los alumnos divididos en dos mitades y emparejados, se colocan en dos filas, separados 3-4 metros. Una fila son "cara", y la otra "cruz". En el centro se coloca una pelota por pareja. El profesor lanza una moneda al aire, y dice el resultado en alto. Si es "cara", esta fila debe ir a coger la pelota e intentar dar a su pareja antes de que llegue a una raya. Si sale "cruz", al contrario. Cada uno se va apuntando puntos, hasta ver quién gana.

Se puede hacer partiendo desde diferentes posiciones o realizando determinados ejercicios (cambios de peso, saltos, saltos a la pata coja, girando, etc.).

##### ■ Información inicial

Recordar el cambio de empuñadura. Explicar el tanteo de los partidos de tenis.

■ *Actividades*

- Practicar el último ejercicio de progresión al golpe de derecha.
- Practicar el último ejercicio de progresión al golpe de revés.
- Partiendo de la posición de base, al alumno A tiene que lanzar la pelota una vez a la derecha y otra al revés. El alumno B realiza el cambio de empuñadura sólo cuando tiene que realizar el revés.
- Igual, pero el alumno A no dice a dónde va a lanzar. Se les recuerda que entre golpe y golpe siempre se vuelve a la posición de base.
- Partidos de tenis, sacando por lo bajo. Si hay alumnos con especiales dificultades con alguno de los golpes, se les pueden proponer juegos modificados, o, al menos, que jueguen “a durar” y no “a ganar”.
- Juego: jugar al tenis con la mano no dominante.

---

5ª sesión

■ *Finalidad*

Aprendizaje del saque por arriba y práctica de situaciones de juego.

■ *Calentamiento*

- 5 minutos de carrera continua y ejercicios de movilización de hombros, codos, muñecas y dedos.
- Juego: por grupos de 6, tres en fila a cada lado de la red. Rueda de pases de la pelota con la mano. Hay que dejarla botar y devolver el lanzamiento al campo contrario. Después de cada lanzamiento, hay que correr al campo contrario y ponerse en la fila de enfrente. El que no llega, se elimina. Hay que utilizar la táctica y hacer pases largos, cortos, angulados...
- El mismo juego con la mano izquierda.

■ *Información inicial*

Explicación del saque por arriba. Posición de partida: empuñadura intermedia entre derecha y revés. Si imaginamos un reloj pintado

en el suelo, los pies se colocan a la 1.15 (los zurdos, a las 10.45). El impacto con la pelota debe ser en el punto más alto y con el brazo extendido. La pelota debe salir con trayectoria descendente, y no bombeada.

Explicación de la organización de los partidos de dobles mixtos.

### ■ *Actividades*

Progresión al aprendizaje del saque.

- Ejercicios sin raqueta:
  - Lanzamientos de la pelota al compañero, por encima del hombro.
  - Correcta posición de pies, lanzar la pelota hacia arriba, con la mano–pelota, como si fuéramos a hacer un saque, pero dejarla caer, y observar que bota delante del pie adelantado.
  - Igual, pero extender el brazo–raqueta y coger la pelota en el punto más alto.
  - Igual, pero en lugar de atrapar la pelota, se palmea para mandársela al compañero.
- Ejercicios con raqueta:
  - Con el brazo armado (codo a la altura del hombro, raqueta hacia atrás) y sin pelota, hacer el gesto del saque, como si fuéramos a golpear con la cara de la raqueta, con el canto y con la cara contraria (girando la muñeca).
  - Brazo armado, lanzar la pelota, pegar en el punto más alto y terminar (con la raqueta entre el cuerpo y la mano–pelota).
  - Posición de partida: pies correctamente colocados, empuñadura intermedia entre el golpe de derecho y de revés, y ambas manos juntas delante del cuerpo. El brazo–raqueta inicia un movimiento descendente y hacia atrás, para ascender circularmente por detrás de la espalda hasta alcanzar la posición de brazo armado. Aquí se hace una pausa, y se continua igual que el ejercicio anterior.
  - Realizar el gesto completo: los dos brazos realizan el movimiento simultáneamente. Los alumnos que encuentran mucha dificultad en coordinar ambos movimientos, pueden seguir haciéndolo en dos partes.
  - Partidos dobles mixtos, realizando correctamente el saque por arriba.

## 6ª sesión

### ■ *Finalidad*

Repasar los golpes de derecha y revés y aprender la volea. Realizar ejercicios sencillos de táctica.

### ■ *Calentamiento*

- 5 minutos de carrera continua.
- El mismo juego que en el calentamiento de la sesión anterior, sólo que en lugar de pases con la mano, se hace jugando con raquetas y golpes de derecha y revés. Es obligatorio dejar botar y hay que golpear de abajo hacia arriba (no vale rematar).

### ■ *Información inicial*

Explicación de cuándo se utiliza la volea, y de por qué es un golpe de ataque. Al realizarse este tipo de golpeo antes de que la pelota bote, el tiempo de respuesta es menor, por ello, en primer lugar, la preparación es más corta que en los golpes de fondo, y en segundo lugar, no hay tiempo para hacer el cambio de empuñadura, por lo que se utiliza un agarre intermedio entre la derecha y el revés.

### ■ *Actividades*

- Volea de derecha:
  - Pies alineados, el cuerpo perpendicular a la red, la raqueta preparada atrás y algo más alta que en el golpe de derecha. El alumno A (que hace de profesor) lanza la pelota intentando que vaya hacia la raqueta del alumno B, que “amortigua” el pase con la raqueta, para recoger él mismo, a continuación, la pelota con la mano-pelota.
  - Igual, pero pegar y acabar el movimiento, devolviendo la pelota al compañero. La trayectoria de la raqueta es descendente. Se hace un cambio de peso hacia delante, de forma que el talón del pie derecho queda levantado.
  - Posición de partida: de frente a la red, piernas semiflexionadas, manos ligeramente adelantadas y separadas. Cuando el alumno A lanza la pelota, se inicia el giro con el pie del golpe. Si es necesario, se dan pasos para ajustar la distancia, y se acaba igual que el ejercicio anterior.

- Volea de revés:
  - Pies alineados, cuerpo de lado a la red, raqueta preparada atrás, algo más alta que en el golpe de fondo y apoyada en la mano libre. El alumno A (el que hace de profesor) lanza la pelota intentando que vaya hacia la raqueta del compañero. Pegar y acabar, quedándose la mano libre atrás.
  - Posición de espera, con la raqueta apoyada en la mano libre. Cuando el alumno A lanza la pelota, se inicia el giro con el pie del golpe, llevando la raqueta atrás apoyada en la mano libre. Si es necesario, se dan pasos para ajustar la distancia, pegar y terminar igual que en el ejercicio anterior.
  - Posición de espera igual que en ejercicio anterior, el alumno A lanza la pelota una vez a la derecha y otra a la izquierda. En lugar de un simple cambio de peso, puede darse un paso adelante después del golpe.
  - Igual, pero el alumno A puede lanzar a la derecha o a la izquierda indistintamente.
- Situaciones de juego. A los alumnos más adelantados, se les propone un ejercicio de táctica: sacar y subir a la red, para continuar el tanto en la volea.

## 7ª sesión

### ■ *Finalidad*

Repaso del saque y aprendizaje del globo y el remate.

### ■ *Calentamiento*

- 5 minutos de carrera continua realizando saltos y ejercicios de agilidad, primero por parejas y luego utilizando la red.
- Juego: baloncesto con raquetas y pelota: dos equipos de 5 jugadores, se pasan la pelota mediante toques, e intentan encestar en su canasta. Si la pelota cae al suelo, la recupera el equipo que atacaba.

### ■ *Información inicial*

Explicación de la utilidad del globo como golpe defensivo para responder a un golpe de ataque del adversario, o para conseguir tiempo para recuperar el centro del campo y la posición de espera desde una posición forzada o descolocada.

Explicación de la utilidad del remate como golpe de ataque, especialmente para contestar a un globo.

### ■ *Actividades*

El globo no precisa ninguna progresión. Simplemente, se les indica a los alumnos que hagan un pase muy bombeado mediante un saque por abajo.

- Ejercicios sin raqueta
  - El alumno A tira un globo, el alumno B, con los pies correctamente colocados, con el brazo armado y señalando con la mano libre la trayectoria de la pelota, extiende el brazo para coger la pelota en el punto más alto.
  - Igual, pero dejando caer más la pelota y golpeándola con la cabeza.
- Ejercicios con raqueta:
  - Pies correctamente colocados, empuñadura intermedia, brazo-raqueta armado. El alumno A hace un globo. El alumno B señala con la mano libre a la pelota que viene por el aire, pega en el punto más alto y con el brazo extendido, y acaba, terminando la raqueta, al igual que en el saque, entre el cuerpo y el brazo libre. Simultáneamente al golpeo, o sea, al movimiento hacia arriba del brazo-raqueta, el brazo libre baja.
  - Igual pero preparando el golpe: partiendo de la posición de espera, el brazo-raqueta se eleva y flexiona por delante del cuerpo (la preparación es más corta que en el saque), a la vez que la mano-pelota señala hacia arriba. El ejercicio se termina igual que el anterior.
  - Igual, pero el alumno A lanza el globo a diferentes lugares del campo, para que el alumno B tenga que desplazarse.
  - Partidos dobles mixtos. A los alumnos más adelantados, se les pueden proponer ejercicios de iniciación táctica: saque-resto-globo-remate, remate y subir a la red, etc.

## 8ª sesión

### ■ *Finalidad*

Preparación de la evaluación del aprendizaje, que se realizará en las dos sesiones siguientes a través de la puesta en práctica de situaciones de juego.

■ *Información inicial*

Explicación de cómo será el examen.

■ *Calentamiento*

- La primera parte la realizarán los alumnos de forma individual, aprovechando al profesor para tomar notas sobre la adquisición de este objetivo didáctico.
- Juego: voley-tenis con raquetas y una pelota de tenis. La red se coloca más alta, y es obligatorio dar tres toques antes de pasar la bola al campo contrario.

■ *Actividades*

Realización de partidos individuales o dobles mixtos, o bien, para aquellos alumnos que así lo prefieran, repaso de los golpes que presenten mayores dificultades, dependiendo del nivel de cada alumno.

### 9ª y 10ª sesión

■ *Finalidad*

Evaluar el aprendizaje de los alumnos.

■ *Información inicial*

Explicación a los alumnos de los ejercicios de que consta el examen. Se les hace hincapié en que los aspectos que más se van a valorar son precisamente aquellos sobre los que recibieron instrucciones para su corrección en la enseñanza recíproca.

■ *Calentamiento*

- Lo realizarán los alumnos de forma individual y autónoma. El profesor, mientras, toma notas, valorando la forma en que éstos lo realizan.

■ *Actividades*

Los ejercicios se realizan por parejas, las mismas que suelen trabajar en clase. Comienzan practicando los golpes de que consta el examen, y acuden, voluntariamente, en el orden que quieren, a rea-

lizar la prueba. Los que ya lo han hecho, pueden jugar partidos. Este planteamiento permite que los alumnos que dominan mejor las técnicas sean los primeros en examinarse, ya que prefieren jugar, y así los menos hábiles tienen más tiempo para practicar.

En la evaluación se plantean únicamente ejercicios de saque, de golpe de derecha y de revés, por ser éstos los golpes que más se han practicado.

- Ejecución, por parejas, de los golpes de derecha y de revés.
- Saques.

El profesor recoge los datos sobre la ejecución de los alumnos (sobre 5 posibles realizaciones), en la siguiente planilla:

Alumno: _____						
GOLPE	GESTO	CORRECTO	A VECES	INCORRECTO	EFFECTIVIDAD	PROGRESO
DCHA.	Posición de partida					
	Golpeo de lado					
	Punto de impacto					
	Acompañamiento y terminación					
REVÉS	Cambio de empuñadura					
	Golpeo de lado					
	Punto de impacto					
	Acompañamiento y terminación					
SAQUE	Posición de partida					
	Lanzamiento de la bola					
	Punto de impacto					
	Acompañamiento y terminación					

Aunque no se realiza evaluación inicial formal, dado que pocos alumnos tienen conocimientos previos de esta actividad, el profesor, a la hora de tomar estas notas, tendrá en cuenta sus apreciaciones personales sobre la progresión de cada alumno y sus notas sobre el trabajo realizado por dicho alumno en las sesiones de clase, para así valorar el esfuerzo personal y la superación.

## Unidad didáctica de Actividades Deportivo–Recreativas – II

---

ESTRUCTURA DE LA UNIDAD (Unidades temáticas)	MASAJE: 2 sesiones. MALABARES: 2 sesiones. FRISBEES: 3 sesiones. CUERDAS: 4 sesiones.
---	--

### PRESENTACIÓN

- *Ubicación de la Unidad:* 4º curso, 3ª evaluación.
- *Nº de sesiones previstas:* 11.
- *Instalaciones y material necesario:* gimnasio, pista polideportiva, colchonetas, 15 frisbees, 90 pelotas de malabares (que fabrican los propios alumnos), 30 cuerdas individuales y 3 largas.

### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer algunas actividades deportivo–recreativas diferentes de las habituales (frisbees, malabares, cuerdas, y masajes).
- Adquirir las habilidades específicas propias de cada actividad.
- Participar, con independencia del nivel alcanzado, en actividades deportivo–recreativas.
- Desarrollar las capacidades físicas y las habilidades motrices a través de las actividades realizadas.

#### ▣ *Vinculación con los Objetivos Generales de etapa y de área*

El desarrollo de esta Unidad contribuye a alcanzar los siguientes objetivos:

- Objetivos de etapa: e, f y l.
- Objetivos de área: 3 y 5.

## CONTENIDOS

Conceptos	Procedimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breve historia del frisbee. Partes de que consta. Tipos de lanzamientos, recepciones y trayectorias.</li> <li>• Capacidades físicas y habilidades motrices que se desarrollan mediante el trabajo con cuerdas.</li> <li>• Indicaciones, contraindicaciones, efectos y técnicas básicas del masaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquisición de las habilidades específicas del Frisbee (lanzamientos, recepciones).</li> <li>• Aplicación de las habilidades específicas en la resolución de problemas motores originados en la práctica del Ultimate.</li> <li>• Adquisición de la técnica básica de los juegos malabares.</li> <li>• Práctica de saltos de cuerda, individuales y por grupos.</li> <li>• Composición y realización de un montaje de cuerdas.</li> <li>• Práctica, por parejas, del masaje de pierna, muslo, brazo y espalda.</li> </ul>
Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la importancia de conocer y poder practicar actividades diferentes de los deportes reglados.</li> <li>• Valoración de la función de integración social que tiene la práctica de las actividades físicas de carácter deportivo- recreativas.</li> <li>• Participación, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en las actividades programadas.</li> <li>• Pérdida del miedo al contacto físico con el compañeros, mediante la práctica de los masajes.</li> </ul>	

## TRATAMIENTO DE LOS TEMAS TRANSVERSALES

Como en todas las Unidades didácticas propuestas anteriormente, en ésta se contribuye también a la *educación para la salud*, al fomentar la práctica recreativa de actividades físico- deportivas, y al incidir nuevamente en la importancia del calentamiento previo a cualquier ejercicio físico, para evitar lesiones.

Además, se explica al alumno la importancia del masaje deportivo, ya sea como fase del calentamiento o de vuelta a la calma, como terapia para la recuperación de ciertas lesiones, o simplemente para descargar tensiones.

También se contribuye a la *educación moral y cívica* y a la *educación para la paz*, inculcando en los alumnos el respeto a los compañeros y a las reglas del juego, y ayudándoles a integrarse y a participar en actividades que, por motivos de vergüenza o timidez, tienden a producir inhibición personal.

Asimismo, con esta Unidad didáctica se contribuye especialmente a la *educación para la igualdad de oportunidades entre ambos sexos*, ya que se realizan actividades que, únicamente por motivos

de género, han sido tradicionalmente femeninas, suelen gustarles más a las alumnas, y tienen más posibilidades de destacar en las mismas.

## **UNIDAD TEMÁTICA DE MASAJE**

El masaje muscular está íntimamente relacionado con la actividad física y el deporte desde el punto de vista de la salud, por lo que la enseñanza de unas nociones básicas sobre el mismo supone una importante aportación a la consecución de los objetivos del área.

Por otro lado, la experiencia ha puesto de manifiesto que resulta una actividad motivante y divertida, que favorece la relación entre el alumnado y el profesor, y que, dado el interés posterior que se ha observado en los alumnos y alumnas, puede llegar a ser objeto de profundización para muchos de ellos, incluso con una perspectiva profesional.

Previamente a la realización de la actividad, se deberá informar a los alumnos del material de uso personal que deben aportar (toalla y aceite corporal). También se les indicará que el primer día será suficiente con llevar pantalón corto, ya que se va a realizar el masaje de pierna y muslo, mientras que el segundo día ya será necesario que las chicas lleven traje de baño, para dejar al descubierto la espalda, y realizar el masaje de espalda y brazo. Este orden contribuye a aminorar la reticencia inicial que pudiera tener algún alumno o alumna, ya que, después de haber realizado el masaje de piernas en la primera sesión, se dan cuenta de que es una actividad agradable que no tiene por qué provocar vergüenza, por lo que no tienen inconveniente en llevar el bañador en la segunda.

De hecho, en la experiencia que ya se ha tenido en este Instituto, ha habido más faltas de asistencia en la primera sesión, en la que tenían que “enseñar” menos el cuerpo. Ello es debido, sin duda, al hecho de que los alumnos y alumnas que, por motivos de vergüenza o timidez, habían faltado a la primera sesión, al escuchar los comentarios favorables de sus compañeros, se animaban a acudir a la segunda. Como dato significativo también hay que señalar que, contrariamente a las expectativas que el Departamento tenía, hubo más dificultades para que aceptaran esta actividad los chicos que las chicas.

Por otra parte, el desarrollo de estas sesiones es una buena ocasión para repasar algunas nociones de anatomía, ya que los alumnos tienen la ocasión palpar algunos relieves óscos y grupos musculares.

Es conveniente entregar a los alumnos, previamente al desarrollo de la actividad, algún tipo de información teórica como la que se detalla a continuación, para que les vayan siendo familiares los términos técnicos que se van utilizar, y para que se vayan haciendo a la idea de la naturaleza de la actividad que van a llevar a cabo.

La piel	
Anatomía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Epidermis: capa más externa.</li> <li>• Dermis: Capa interna. Compuesta por tejidos conectivos, vasos sanguíneos, nervios y glándulas.</li> </ul>
Funciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protección: mecánica, térmica y pérdida de agua.</li> <li>• Termorreguladora.</li> <li>• Respiración y transpiración.</li> <li>• Información: térmica, táctil, dolorosa...</li> </ul>

El masaje	
Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular y desarrollar la musculatura.</li> <li>• Aflojar y relajar la musculatura.</li> <li>• Flexibilizar los tejidos.</li> <li>• Mejorar la circulación.</li> <li>• Analgésico.</li> </ul>
Contraindicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesiones cutáneas.</li> <li>• Procesos inflamatorios agudos.</li> <li>• Traumatismos y lesiones recientes.</li> <li>• Varices.</li> </ul>
Acción fisiológica del masaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acción mecánica: los tejidos permanecen pasivos. Reciben la acción mecánica de las manos.</li> <li>• Acción metabólica: Estimula la transformación de los alimentos en sustancias nutritivas o calor.</li> <li>• Acción estimulante: influye sobre el sistema nervioso.</li> <li>• Acción sedativa: Interrumpe la sensibilidad de los nervios, calmando el dolor. Modera la actividad cerebral, al hacer afluir sangre a la periferia.</li> <li>• Acción restauradora: al aumentar la afluencia de sangre arterial a los músculos, favorece la afluencia de sustancias nutritivas y O<sub>2</sub> y la eliminación de sustancias de desecho.</li> </ul>
Efectos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Sobre la piel:</i> Vasodilatación. Aumenta el flujo sanguíneo, lo que estimula las funciones propias de la piel (transpiración, absorción de grasa...) y la transmisión de sensaciones al S.N.C.</li> <li>• <i>Sobre el músculo:</i> Varían sus propiedades básicas: tono, elasticidad, contractibilidad.</li> <li>• La vasodilatación y el aumento de la circulación provoca la salida más rápida de los catabolitos procedentes de la contracción muscular (ácido láctico y pirúvico). Aumenta la sangre arterial, rica en O<sub>2</sub>, lo que aumenta la fuerza y la resistencia y reduce la fatiga.</li> <li>• Disminuye el dolor y obtenemos relajación.</li> <li>• <i>Sobre la circulación:</i> Aumenta el flujo sanguíneo, favorece el retorno venoso y la circulación linfática.</li> <li>• <i>Sobre el sistema nervioso central:</i> Disminuye la sensibilidad y la percepción del dolor. Aumenta la excitabilidad de los nervios motores y favorece la relajación.</li> </ul>

El Masaje Deportivo	
<b>Preparación o precompetición</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Objetivos:</i> Evitar el enfriamiento, relajar al deportista y facilitar la concentración.</li> <li>• <i>Efectos:</i> vasodilatador: aumenta la temperatura y prepara la musculatura del aparato locomotor, acentuando el poder de contracción y respuesta del músculo.</li> </ul>
<b>Durante la competición</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analgésico-relajante: ante contracturas, contusiones...</li> <li>• Analgésico-psicológico.</li> <li>• Calambres: contractura brusca, intensa y dolorosa de la musculatura, que provoca el acortamiento máximo del músculo. La causa es la acumulación de productos tóxicos. La contracción interrumpe el flujo sanguíneo.</li> </ul>
<b>Después de la competición</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajante.</li> <li>• Favorece la eliminación de sustancias de desecho: evita los calambres y las agujetas.</li> </ul>
<b>Recuperación de lesiones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tras haber tenido una articulación inmovilizada.</li> <li>• Recuperación muscular de una atrofia por desuso.</li> </ul>
<b>No aplicar nunca masaje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En caso de desgarro o rotura muscular.</li> <li>• En caso de lesiones ligamentosas (esguínces).</li> <li>• En caso de hematomas.</li> </ul>

Técnicas del Masaje	
<b>Roce</b>	<p><i>Descripción:</i> Consiste en deslizar las manos y los dedos sobre la piel, con el objeto de calentar la piel y extender la crema.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza en la dirección del vello, adaptando las manos a la piel y con un ángulo de incidencia muy agudo, entre 0 y 15 grados.</li> <li>• Puede ser superficial o profundo, dependiendo de la piel y la sensibilidad.</li> </ul> <p><i>Efectos:</i> Es sedativo (produce relajación física y psíquica) y disminuye las contracturas.</p>
<b>Fricción</b>	<p><i>Descripción:</i> Consiste en mover los planos superficiales de la piel sobre los planos profundos. Se realiza con los dedos, palmas y talón de la mano. Actúan los componentes de presión y deslizamiento, con un ángulo con la piel de entre 50 y 70 grados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La fuerza es variable, dependiendo de los objetivos. Si se quiere movilizar un músculo sobre el hueso, será fuerte.</li> <li>• Puede realizarse longitudinalmente, transversal, oblicuo o circular.</li> </ul> <p><i>Efectos:</i> Calentamiento de la zona (produce vasodilatación), relajante o estimulante (dependiendo del tiempo que se aplique); y calma los dolores musculares.</p>

<b>Presión</b> (Vaciado de venas)	<i>Descripción:</i> Consiste en comprimir la zona entre el pulgar y el resto de los dedos, entre las dos manos o entre la palma de la mano y una superficie ósea. La mano se desliza con un ángulo de aproximadamente 70 grados, comprimiendo las partes blandas, de manera fuerte y uniforme, hacia el corazón, de manera que se "vacien" las venas.
	<i>Efectos:</i> Tiene una acción directa sobre la circulación venosa y linfática, favoreciendo el retorno venoso. Elimina la fatiga (ya que ayuda a eliminar las sustancias de desecho) y aumenta la temperatura local.
<b>Peinado</b>	<i>Descripción:</i> Consiste en peinar con fuerza la masa muscular, en la dirección del retorno venoso, y colocando los dedos como garras. Cuanto más musculoso, más fuerte debe hacerse.
	<i>Efectos:</i> Favorece el retorno venoso, la eliminación de sustancias de desecho y la recuperación muscular.
<b>Amasamientos</b>	<i>Descripción:</i> Consiste en coger y movilizar los tejidos musculares, desplazándolos transversalmente de un lado a otro, realizando al mismo tiempo presión, estiramiento y torsión del músculo. Se colocan las palmas de las manos sobre el músculo, se coge este entre el pulgar y el resto de los dedos y se produce presión, estirando y movilizándolo el músculo.
	<i>Efectos:</i> Favorece la circulación de la sangre dentro del tejido muscular, mejorando y conservando su elasticidad, movilidad y resistencia. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se utiliza antes de un esfuerzo y para recuperar un músculo atrofiado.</li> </ul>
<b>Vibración</b>	<i>Descripción:</i> Utiliza simultáneamente la presión estática y la vibración, aplicándose con un ángulo de 90 grados.
	<i>Efectos:</i> Produce vasoconstricción periférica. Es estimulante y produce descontracción muscular.
<b>Percusión</b>	<i>Descripción:</i> Consiste en golpear parte del cuerpo con las manos. El contacto debe ser brusco y leve, con más o menos profundidad.
	<i>Efectos:</i> Es vasodilatador, excitante y aumenta el tono muscular.
<b>Rodamientos</b>	<i>Descripción:</i> Consiste en hacer girar la masa muscular sobre la superficie ósea que tiene debajo.
	<i>Efectos:</i> Favorece la circulación de la sangre dentro del tejido muscular. Produce descontracción muscular.

## Metodología

El planteamiento metodológico de esta unidad temática se basará en la *instrucción directa*, debiendo poner el profesor especial atención en que los alumnos comprendan bien sus explicaciones, la finalidad de las técnicas que van a aprender y las acciones que deben ejecutar en cada una de las mismas.

Desde un punto de vista organizativo, en las dos sesiones se procederá de la misma forma. El profesor explica y demuestra a través de un alumno-colaborador cada una de las técnicas que se van a

practicar en cada extremidad. Se apunta en la pizarra el orden que se debe seguir, y luego los alumnos pasan a practicar con su pareja la secuencia observada. El profesor recorre el gimnasio corrigiendo los errores y demostrando la ejecución correcta de cada técnica en los casos en que sea necesario. Cuando considera que ha habido tiempo suficiente para que cada alumno haya practicado todas las técnicas con su pareja correspondiente, procede a señalar la inversión de papeles entre los alumnos.

La formación de las parejas debe realizarse de forma voluntaria por los propios alumnos. En el caso de que surja alguna pareja mixta (alumno–alumna) forzada por la falta de una pareja del mismo sexo, y que, por motivos de pudor o timidez, estos alumnos no quieran trabajar conjuntamente, puede permitirse el trabajo por tríos.

## Actividades de enseñanza y aprendizaje y de evaluación

### 1ª sesión

#### ■ *Finalidad*

Masaje de pierna y muslo.

#### ■ *Información inicial*

El profesor, al comenzar la clase, explicará a los alumnos algunas nociones básicas sobre los contenidos teóricos de los apuntes que previamente les ha entregado y que deben haber leído.

- El masaje: concepto, indicaciones y contraindicaciones, acción y efecto.
- Técnicas de masaje.

#### ■ *Actividades*

##### 1ª Masaje de la pierna

Rodilla flexionada, pie apoyado en el suelo.

- *Calentamiento* de la piel por fricción, extendiendo la crema. El profesor aprovecha para explicar los músculos más importantes de esta zona del cuerpo, su origen, inserción y acción, así como las lesiones más frecuentes de la pierna.

- *Vaciado de venas.* Se hace una pinza con la mano. Con el dedo índice, se hace presión fuerte desde el tendón de Aquiles hasta el hueso poplíteo. También se puede hacer con dos manos, una por cada lado y haciendo presión también en los tibiales (por delante). Luego se llevan las manos hacia abajo sin perder contacto. Repetirlo 3 x 6 veces, alternando con fricción.
- *Peinado profundo.* Con las manos como garras, se peina fuertemente la masa muscular del gemelo hacia arriba. Alternar con fricción.
- *Rodamiento.* Manos cóncavas, una delante y otra detrás, se giran repetidas veces las manos rápidamente, sin golpear, de forma que la masa muscular se deslice de derecha a izquierda, girando sobre la tibia y el peroné, y, al mismo tiempo, de arriba a abajo.

Después de cada vez, se vuelve a hacer vaciado.

#### 2º Masaje del muslo

- *Fricción para calentar.* Combinar con vaciado, tomando con las dos manos como una pinza todo el muslo. El profesor, al igual que antes, aprovecha para explicar los músculos más importantes de esta zona del cuerpo, su origen, inserción y acción.
- *Amasamiento profundo:* dando pellizcos con los pulgares por encima del muslo y con los nudillos del resto de la mano por el lateral.
- *Amasamiento transversal:* con los pulgares por la parte externa del muslo y el resto de los dedos en la parte interna, se van dando pellizcos desde la parte interna (abductores) hacia afuera y desde arriba hacia abajo, cogiendo mucha masa muscular. Combinar con vaciado.

Puede hacerse al principio ampliamente, y luego de forma local.

- *Peinado.* Desde una posición orientada hacia los pies, y con los dedos como garras, peinar la masa muscular del muslo hacia la cadera.
- *Movilización.* Hiperflexión de la pierna (apretando el muslo contra la tripa, empujando del tobillo y la rodilla), luego estirar y agitar la masa muscular.
- *Rodamiento.* Con oposición de las dos manos, girar la masa muscular alrededor del húmero, de abajo hacia arriba.
- *Teclateo.* Con las yemas de los dedos, casi sin tocar la piel.

## 2ª sesión

■ *Finalidad*

Masaje del brazo y espalda.

■ *Información inicial*

Al comenzar la clase, el profesor, tras repasar y aclarar las dudas que puedan existir en torno a las técnicas de masaje, explicará:

- Características del masaje deportivo.
- Precauciones con el masaje.

■ *Actividades*

## 1º Masaje de la mano, antebrazo y brazo

Mientras lo demuestra, el profesor aprovecha para explicar la anatomía de esta articulación y las funciones principales de cada grupo de músculos.

- *Movilización de la mano.* Rodamiento de cada uno de los dedos.
- *Fricción y amasamiento del antebrazo.*
- *Vaciado de venas.*
- *Fricción y rodamiento del brazo.*

## 2º Masaje de espalda

Mientras lo demuestra, el profesor aprovecha para explicar la anatomía de esta zona corporal y las funciones principales de cada grupo de músculos.

- *Fricción* para calentar, de arriba hacia abajo. Luego también hacia arriba por el centro y hacia abajo por los costados.
- *Vaciado*, con el canto de las manos, desde el centro a los laterales y de arriba hacia abajo. Alternar con fricción.
- *Amasamiento*, desde los trapecios a la base del occipital, con los pulgares por la espalda y los nudillos por los hombros. Alternar con vaciado.

- *Amasamiento* pulgar-índice, con las manos en el mismo lado, siguiendo el recorrido del trapecio, luego del deltoidees y del dorsal ancho. Vaciado lateral.
- *Amasamiento* de las apófisis: pellizcar todas ellas, entre el pulgar y el nudillo del dedo índice, una a una y de abajo hacia arriba. Luego bajar las manos presionando con las palmas.
- *Peinado*, de arriba hacia abajo, por toda la espalda. Vaciado.
- *Cacheteo* con deslizamiento puño-palma, muy rápido. Vaciado.
- *Percusiones* con los cantos de las manos. De abajo hacia arriba e intensidad decreciente.
- *Teclateo*.

La evaluación se efectuará durante el desarrollo de las clases, observando la actitud de los alumnos y el trabajo que realizan.

### **UNIDAD TEMÁTICA DE MALABARES**

Para el desarrollo de esta unidad temática se puede utilizar un material aportado y fabricado por los propios alumnos. Se pide a éstos que traigan pelotas de tenis viejas, abriéndolas y rellenándolas con un material pesado (tierra, arroz...), y cerrándolas a continuación con cinta aislante. Se debe tener en cuenta que se necesitarán alrededor de 90 pelotas (tres por cada alumno)<sup>10</sup>.

La duración establecida para la unidad es de dos sesiones. La secuencia de actividades de aprendizaje se ha planteado tomando como punto de partida la idea de que la mayor parte de los alumnos serán capaces de realizar el manejo básico con tres pelotas al término de la primera clase, destinando la segunda al perfeccionamiento y aumento de la complejidad de los juegos malabares propuestos.

No obstante, la diversidad de ritmos de aprendizaje de los alumnos obligará a ir aumentando los niveles de dificultad de forma individual, pudiendo darse el caso de que algunos alumnos ya en la primera sesión estén en condiciones de realizar ejercicios previstos para la segunda, y de que, por el contrario, otros alumnos deban continuar practicando los ejercicios pensados para la primera clase también en la segunda.

<sup>10</sup> En el curso pasado se recogieron más de 150 pelotas, y se utilizaron dos horas de la clase de Tecnología para rellenarlas y precintarlas, en colaboración con el profesor correspondiente, lo que además supuso un mayor acercamiento a la formación interdisciplinar.

Al terminar las dos sesiones dedicadas a esta actividad, se puede informar a los alumnos interesados de la existencia y dirección de asociaciones en las que se imparten clases gratuitas de malabares.

## Actividades de enseñanza y aprendizaje y de evaluación

### 1ª sesión

#### ■ Finalidad

Progresión al juego básico con tres pelotas (que casi todos los alumnos llegan a dominar tras esta primera sesión).

#### ■ Información inicial

Breve explicación de las actividades a realizar y de ciertas normas que facilitarán el aprendizaje, como por ejemplo:

- Hay que intentar que la pelota vaya a la mano, y no ir con la mano a por la pelota. Para ello, intentamos no separar los codos del cuerpo.
- Hay que conseguir la misma destreza con ambas manos, por lo que habrá que dedicar aproximadamente el doble del tiempo a la mano no-dominante.

#### ■ Actividades

- *Ejercicios con una pelota* (recordar que siempre se hacen con las dos manos, ida y vuelta):
  - Lanzar al aire con la mano derecha y recoger con la izquierda. Igual al contrario.
  - Igual, dando una palmada.
  - Igual, dando dos y tres palmadas.
  - Igual dando una palmada tras la espalda.
  - Igual, dando una palmada por debajo de una pierna.
  - Lanzar la pelota por debajo de la pierna, y recoger con la misma mano.

- Realizar con la pelota trayectorias circulares delante del cuerpo: de derecha a izquierda, de izquierda a derecha, de delante hacia atrás y de detrás hacia adelante.
- *Lanzar por la espalda y recoger delante del cuerpo:*
  - La pelota pasa por encima del hombro del mismo lado y se recoge con la misma mano.
  - Por encima del hombro contrario y se recoge con la mano contraria.
- *Ejercicios con dos pelotas:*
  - Con una pelota en cada mano, lanzarlas alternativamente hacia arriba y volver a cogerlas, sin que cambien de mano.
  - Igual, pero lanzar simultáneamente.
  - Cambiar el ritmo de los lanzamientos, a base de variar la altura.
  - Con una sola mano, realizar lanzamientos alternativos y verticales, sin que las pelotas se crucen.
  - Igual, pero haciendo una trayectoria circular (suben por la derecha y bajan por la izquierda).
  - Igual, pero el círculo es de delante hacia atrás (suben lejos del cuerpo y bajan cerca).
  - Progresión al juego básico con tres pelotas: El alumno se tiene que imaginar que está delante de una ventana, que le impide lanzar las pelotas hacia adelante y desplazarse. Además, los ángulos superiores de la ventana le sirven de referencia para lanzar las pelotas.
  - Con una pelota en cada mano, lanzar la primera al ángulo superior y del lado contrario de la ventana. Cuando llega arriba se lanza la segunda pelota, pasando por debajo de la primera. Dejarlas caer al suelo observando que caigan una delante de cada pie, y escuchar el ritmo de caída.
  - Igual, pero cogiendo las pelotas. Marcar con la voz el ritmo de los lanzamientos y recepciones (uno-dos).
  - Por parejas, hombro con hombro, la mano del lado del compañero detrás de la espalda. Con la mano de fuera, uno hace de mano derecha y otro de mano izquierda. También se marca el ritmo con la voz.
  - Igual, cambiando de lado.
- *Ejercicios con tres pelotas* (subrayar que siempre se lanza primero con la mano que tiene dos pelotas):

- Igual que el último ejercicio con dos pelotas, pero con tres.
- Igual, cambiando de lado. Marcar el ritmo con la voz.
- Individualmente, realizar el ejercicio completo.

## 2ª sesión

### ■ Finalidad

Los alumnos que no consiguieron controlar el ejercicio básico con tres pelotas, deben seguir intentándolo. Los que sí lo lograron tratarán de perfeccionarlo y de añadir elementos de dificultad.

### ■ Actividades

- *Ejercicios con tres pelotas y repaso del juego básico:*
  - Lanzamientos verticales de tres pelotas: dos por los lados, y una en el centro, alternando los lanzamientos.
  - Dos pelotas en una mano, describiendo trayectorias circulares. La tercera pelota en la otra mano, hacer cambios de pelota.
  - Las pelotas avanzan siempre en el mismo sentido. Para ello, en un sentido avanzan describiendo la trayectoria habitual (bombeada), y en el otro se pasan horizontalmente de una mano a otra, o sea que describen una trayectoria circular pero interviniendo las dos manos.
  - Por parejas, juego básico con tres pelotas. Hacerlo en los dos lados.
  - Juego básico individual.
- *Complicaciones del juego básico: modificaciones del comienzo:*
  - Lanzando por debajo de una pierna y seguir con el juego básico.
  - Lanzar detrás de la espalda y seguir con el juego básico.
  - Por parejas, uno con dos pelotas y el otro con la tercera. Éste se la pasa a su compañero, que aprovecha el pase para seguir con el juego básico.
- *Modificaciones del juego:*
  - Realizar cambios de ritmo en los lanzamientos, elevando las pelotas a diferentes alturas.

- Una vez iniciado el juego, lanzar una pelota por debajo de una pierna o por la espalda y seguir con el juego básico.
  - Por parejas: durante el juego, un compañero le quita al que está trabajando una pelota, para volver a lanzársela y que siga realizando el juego básico.
  - Durante el juego, un compañero le va quitando al que está trabajando todas las pelotas, progresivamente.
  - Durante el juego, dar un toque con la rodilla, con el pie o con la cabeza, y seguir con el juego básico.
  - Frente a la pared, lanzar una pelota contra la misma para seguir con el juego básico tras el rebote.
  - Igual, lanzando las tres pelotas contra la pared.
  - Juego básico, pero con las palmas de las manos hacia abajo (como "garras").
  - Juego con tres pelotas, pero avanzando todas ellas en la misma dirección, realizando un movimiento circular en uno u otro sentido.
  - Por parejas, uno colocado en frente del otro y ambos realizando el juego básico y llevando el mismo ritmo, realizar cambios de pelotas.
- *Juegos con cuatro pelotas:*
    - Dos pelotas en cada mano, realizar lanzamientos verticales y simultáneos
    - Igual, describiendo trayectorias circulares.

La evaluación en esta unidad se realizará mediante la observación sistemática de los aprendizajes que han realizado los alumnos y de su actitud en el trabajo durante las clases.

### **UNIDAD TEMÁTICA DE FRISBEE**

Como se señaló en su momento, la formación de actitudes positivas en los alumnos hacia la práctica de ejercicio físico, constituye uno de los principales objetivos del área de Educación Física. El desarrollo de este tipo de actitudes se verá favorecido en tanto en cuanto que el alumno sea capaz de experimentar sensaciones gratificantes a través de dicha práctica, lo que requiere que las actividades que se le propongan lleven implícito un determinado potencial motivador.

Además del carácter fundamentalmente lúdico y recreativo que posee en sí misma la práctica del *Frisbee*, la facilidad de aprendizaje que presenta su manejo básico, los escasos requerimientos en medios o instalaciones para su práctica, su asequibilidad económica, las diversas posibilidades de utilización que ofrece, su adecuación a todas las edades y niveles de capacidad motriz, etc., son aspectos que hacen de esta actividad deportiva un contenido de aprendizaje muy apropiado para promover en los alumnos actitudes favorables hacia la práctica deportiva en los momentos de ocio, tanto en los periodos escolares como en los vacacionales.

Al mismo tiempo, su propia práctica proporciona otras posibilidades educativas al favorecer las formación de actitudes cooperativas y ofrecer formas de juego que no discriminan en función del sexo, de la competencia motriz o de la edad.

## Actividades de enseñanza y aprendizaje y de evaluación

### 1ª sesión

#### ■ *Finalidad*

Toma de contacto con esta actividad. Explicación teórica, lanzamientos del revés y recepciones.

#### ■ *Calentamiento*

- Carrera continua y ejercicios sobre carrera.
- Ejercicios de movilización de todas las articulaciones, desde abajo hacia arriba, y prestando especial importancia a hombros, codos, muñecas y dedos.

#### ■ *Información inicial*

*Introducción:* breve introducción histórica a esta actividad recreativa.

*Partes del disco:* Parte superior e inferior. Borde interno y externo.

*Importancia de la rotación:* Cuanto más gire el disco, permanecerá más tiempo y más estable en el aire.

*Tipos de agarre:*

- Normal: dedo índice a lo largo del borde exterior; pulgar en la parte superior y resto de los dedos en la parte inferior, apoyándose en el borde interno.

- De pulgar: como si fuera un abanico: pulgar en el borde interno, índice a lo largo del borde externo y resto de los dedos en la parte superior.
- Invertido: igual que el normal, pero con el disco al revés.

*Clasificación de los lanzamientos:*

- De revés: al contrario que en los deportes de raqueta, son los más fáciles. Vamos a ver los siguientes: Normal, flotante, vaquero, trayectorias curvas, con rebote y por la espalda.
- De derecha: invertido y de pulgar.

*Clasificación de las recepciones:*

- Con el pulgar hacia abajo (recepciones altas).
- Con el pulgar hacia arriba (recepciones bajas).
- Con las dos palmas de las manos, por la espalda...

■ *Actividades*

Práctica de los diferentes tipos de lanzamientos de revés:

- *Normal*: agarre normal. Cuerpo lateral, pie derecho adelantado. Se lleva el brazo hacia la cadera izquierda y se extiende hacia adelante rápidamente, cambiando el peso del cuerpo a la pierna adelantada, dando un golpe de muñeca que dé el máximo giro posible. El dedo índice se queda señalando la trayectoria. El disco sale paralelo al suelo.
- *Flotante*: igual, pero el disco sale con trayectoria ascendente. Cuando cesa el impulso, el disco debe seguir girando, de forma que descienda horizontalmente hasta donde está el compañero.
- *Vaquero*: agarre normal. Pie izquierdo adelantado. Se lleva el disco hacia atrás, vertical por la derecha del cuerpo, y luego hacia delante girando la mano para ponerlo horizontal y lanzar.
- *Trayectorias curvas*: la técnica es igual que la del lanzamiento normal, con la diferencia de que el disco debe salir con una inclinación respecto a la horizontal en el sentido de la trayectoria.
- *Con rebote*: se lanza el disco inclinado, como si fuera un lanzamiento con trayectoria derecha, y muy cerca del suelo: lo toca con la parte interna de la trayectoria y sigue volando. Sale muy bien con el lanzamiento vaquero.
- *El ascensor*: lanzamos el disco elevado por delante y hacia el suelo. El disco encuentra resistencia del aire y sube.

- *Por la espalda:* cuerpo de frente, pierna izquierda adelantada. Llevamos el brazo por detrás de la espalda, dando impulso hacia delante hasta que el antebrazo choque con el costado por encima de la cadera, momento en que damos un golpe de muñeca. También se puede empezar con el pie derecho adelantado, y sincronizar la ejecución con un paso adelante de la pierna izquierda.
- *Con la mano no dominante:* misma técnica que para el lanzamiento normal con la derecha, pero con la mano izquierda (la derecha para los zurdos).
- *Lanzamientos de precisión:* ¿Quién consigue que el disco caiga encima de una colchoneta colocada en mitad del patio?
- *Lanzamientos a distancia:* Campeonato: ¿Quién consigue lanzar el disco más lejos?

## 2ª sesión

### ■ Finalidad

Lanzamientos de derecha y lanzamientos en movimiento.

### ■ Calentamiento

Igual que el de la sesión anterior. Práctica de repaso del agarre normal y de los lanzamientos del revés: normal, vaquero y trayectorias curvas.

### ■ Introducción teórica

Explicación del agarre de pulgar e invertido.

### ■ Actividades

Práctica de los diferentes lanzamientos de derecha:

- *De boina:* Agarre de pulgar. Pie contrario adelantado. Se lanza a la altura de la cintura.
- *Invertido:* Agarre invertido. Pie contrario adelantado. Llevar el disco hacia la espalda, y desde allí hacia adelante girando el hombro, de forma que se lanza con el brazo extendido y a la altura del hombro.
  - Aplicación: Recepción del disco con el pulgar en la cara inferior. Sin cambiar el agarre, llevar el plato hacia la espalda y hacer un lanzamiento invertido.

- *De invertido a pulgar*: con agarre invertido, amagar un lanzamiento. Sin soltarlo, girar la mano para pasar a agarre de pulgar y hacer un lanzamiento de boina.
- *Entre las piernas*: con agarre de pulgar.
- *Boomerang*: el disco se lanza alto y en contra del viento. Tras alcanzar la máxima altura, vuelve hacia nosotros.
- *Lanzamiento simultáneo de dos discos*, en el aire se separan y son recogidos por dos alumnos. También con tres y con cuatro.
- *Lanzamientos de precisión*: Intentar dar, desde una distancia determinada, a un cono señalador, o introducir el disco por un aro colocado verticalmente.
- *Pases avanzando el disco*: entrenamiento para la práctica del *Ultimate*, que se jugará en la próxima sesión. En dos filas, pases sobre carrera. También entre tres (es importante detenerse para lanzar: no hay prisa).

### 3ª sesión

#### ■ Finalidad

Aprender a jugar al *Ultimate*.

#### ■ Calentamiento

Igual que la sesión anterior. Terminar de calentar practicando alguno de los tipos de pases vistos anteriormente.

#### ■ Información inicial

Se les explica en que consiste en juego y las reglas básicas, tal cómo se detalla a continuación:

- Dinámica del juego:
  - Juegan dos equipos de 7 jugadores en un campo rectangular lo más grande posible. Los extremos son la zona de gol.
  - El equipo que tiene el disco intenta avanzar mediante pases hacia la zona del equipo contrario, cuyo objetivo es interceptar un pase para convertirse en atacantes.
  - Se marca un tanto cuando un jugador atacante recibe un pase de un compañero estando dentro de la zona de gol del equipo contrario. Gana el equipo que consigue más puntos.

- El partido termina cuando uno de los equipos alcanza un número predeterminado de tantos, con diferencia de dos.
- Reglamento básico:
  - El disco debe avanzar mediante pases. No está permitido hacer autopases.
  - No se puede correr con el disco en las manos: máximo, dos pasos.
  - No se puede tener el disco en las manos más de 10 segundos. Se puede pivotar. No se le puede quitar el disco de las manos a un jugador.
  - Si el disco cae al suelo o sale fuera del campo, es falta del último jugador que lo tocó. Saca el equipo contrario desde el punto donde ha caído o ha salido fuera.
  - Si el equipo defensor intercepta un pase, pasa a ser atacante.
  - Es falta defender dos jugadores a un sólo atacante. Si un disco en el aire es cogido simultáneamente por dos jugadores, tiene preferencia el atacante.
  - Está prohibido el contacto entre jugadores: hay que defender a un metro (un paso) de distancia, y no vale golpear la mano del lanzamiento.
  - No hay fuera de juego.
  - Saque de puesta en juego: al principio del partido y después de cada gol: Todos los jugadores en su zona de gol: saca el equipo contrario hacia el campo de los atacantes.
  - No vale punto directo después de sacar una falta o de recuperar el disco.

La evaluación en esta Unidad se realizará mediante la observación sistemática de los aprendizajes que han realizado los alumnos y de su actitud en el trabajo durante las clases.

### **UNIDAD TEMÁTICA DE CUERDAS**

En esta unidad temática, contrariamente a lo que se pudiera pensar, se realiza un importante trabajo de resistencia aeróbica, ritmo y coordinación.

Pero su mayor importancia radica en que es una actividad en general novedosa para los alumnos, no siendo así para las alumnas, lo que proporciona a éstas una mayor capacidad inicial en el mane-

jo de las cuerdas. Ello puede ayudar a hacer ver a los alumnos que los diferentes niveles de destreza no son sólo fruto de las características innatas, sino también de las experiencias previas de cada alumno, y que en las actividades más novedosas las diferencias entre los sexos son menos acusadas que en los deportes tradicionales y competitivos, al ser éstas, en general, más practicadas por los alumnos.

Por otro lado, el trabajo con cuerdas es una buena solución cuando se quiere hacer ejercicio aeróbico y no se dispone de tiempo o de espacio para practicar otra actividad.

## Actividades de enseñanza y aprendizaje y de evaluación

### 1ª sesión

#### ■ Finalidad

Introducir las actividades con cuerdas. Practicar saltos por tríos e individuales sin desplazamiento.

#### ■ Calentamiento

- Carrera continua. Ejercicios sobre carrera.
- Sobre carrera continua, a la señal dada por el profesor, hacer diferentes ejercicios de agilidad: tocar el suelo y salto arriba, salto y giro de 180°, 4 veces muy deprisa rodillas arriba, carrera rápida hacia atrás, sentarse en el suelo y levantarse, tumbarse y levantarse, etc.

#### ■ Información inicial

Descripción de la actividad que se va a realizar. Explicación de las capacidades físicas y las habilidades motrices que se ponen en juego saltando a la cuerda.

#### ■ Actividades

- *Por tríos*: dos dan y el tercero salta. Se realizan los siguientes ejercicios:
  - Saltos con pies juntos.

- Igual, pero intentando apurar al máximo el momento del salto.
- Igual con salto intermedio.
- A la pata coja: cambiando cada 5 y 3 saltos, y por último, un salto con cada pierna.
- Corriendo en el sitio.
- Andando en el sitio.
- Tocando en el suelo cada 4 saltos.
- "Dobles": 5 saltos normales y uno doble.
- *Ejercicios individuales:* dando uno mismo y saltando en el sitio:
  - Saltos con pies juntos.
  - Igual, intentando apurar al máximo el momento del salto.
  - Igual, con salto intermedio.
  - A la pata coja: cambiando cada 5 y 3 saltos, y uno con cada pierna.
  - Cambiando de pierna y dando una patada en cada salto.
  - Cruzando brazos.
  - Dando hacia atrás.
  - Hacia atrás, cruzando brazos.
  - "Dobles".
  - "Dobles" hacia atrás.
  - Saltos en cuclillas.
  - Saltar llevando talones a los glúteos.
  - Saltar llevando rodillas al pecho.
  - ¿A quién se le ocurren formas diferentes de saltar?
- *Vuelta a la calma:* hacer 5 minutos de ejercicios de flexibilidad.

2ª sesión

■ *Finalidad*

Practicar saltos individuales con desplazamiento y ejercicios por parejas.

■ *Calentamiento*

- Carrera continua.
- Ejercicios de multisaltos con bancos suecos: saltos abriendo y cerrando piernas, a ambos lados pisando encima y sin pisar, a la pata coja, haciendo “el conejo”, etc.

■ *Actividades*

Se trabaja por “oleadas”.

- *Ejercicios individuales* con desplazamiento:
  - Saltos con pies juntos.
  - Igual con salto intermedio.
  - A la pata coja, cambiando cada 5 y 3 saltos.
  - Corriendo.
  - Andando.
  - Cambiando de pierna con cada salto y con salto intermedio (con patada adelante).
  - Cruzando brazos.
  - Dando hacia atrás.
  - Hacia atrás, cruzando brazos.
  - “Dobles”: 3 saltos normal, uno doble.
  - Saltos en cuclillas y avanzando.
  - Saltar avanzando y llevando talones a los gluteos.
  - Saltar avanzando y llevando rodillas al pecho.
  - Saltar avanzando sobre un banco sueco.

- Saltar transversalmente un banco sueco.
- *Ejercicios estáticos por parejas*: todos son más fáciles si se hacen con un salto intermedio:
  - “Te invitó”: Uno saltando, el segundo “entra” a saltar en su cuerda, por delante de él. Luego salir.
  - Igual, entrando por detrás. Luego salir.
  - Igual, pero el que ha entrado coge la cuerda, y es el primero el que sale.
  - Por parejas, hombro con hombro, uno da con la mano derecha y el otro con la izquierda, mientras ambos saltan.
- *Vuelta a la calma*: ejercicios de flexibilidad.

### 3ª sesión

#### ■ *Finalidad*

Aprender a entrar y salir. Juegos de entrar y salir por equipos.

#### ■ *Calentamiento*

- Carrera continua y ejercicios sobre carrera.
- Juegos por parejas: tirar, empujar, “pelea de gallos”, “pulso gitano”, a pisar, etc.
- Juego: en grupos de 5–6, se coloca un peso en el extremo de la cuerda. Uno tiene que agarrar del otro extremo y girar, de forma que la cuerda describa un movimiento circular a ras del suelo. El resto de los alumnos tiene que situarse alrededor y saltar sin que les toque la cuerda. Al que le den con la cuerda se pone a hacerla girar.

#### ■ *Información inicial*

Se explica a los alumnos cómo se entra y se sale de la cuerda mientras está girando. En primer lugar, hay distinguir el lado fácil del difícil. En el primero, la cuerda se aleja de nosotros por abajo, después de tocar el suelo. En el lado difícil es al contrario, la cuerda se aleja de nosotros por arriba.

Hay que señalar que muchos de estos ejercicios son de un nivel muy alto, que sólo se podrán hacer con algunos grupos o con determinados alumnos.

### ■ *Actividades*

La clase se divide en grupos, dos de cada grupo hacen girar la cuerda, los demás entran y salen. Todos los ejercicios son más fáciles si se realizan con salto intermedio.

- El que va a entrar se sitúa al lado de uno de los que dan. Se empieza el movimiento en el momento en que la cuerda toca en el suelo y se aleja de nosotros. Se sale por el lado contrario.
- Entrar consecutivamente todos los del grupo: en el mismo paso de cuerda en que sale el anterior, entra el siguiente: Hacerlo dando 4 saltos, 2 saltos y 1 único salto, sin que en ningún momento quede el interior de la cuerda vacío.
- Igual, pero no sale nadie hasta que están todos dentro saltando al mismo tiempo.
- Entrar y salir por parejas, cogidos de la mano.
- Rueda lateral y entrar.
- Entrar pasando por debajo de las piernas del que da.
- Saltar a pídola a uno de los que da, que se coloca ligeramente agrupado, y seguir saltando.
- Entrar saltando al mismo tiempo con una cuerda individual.
- Dos alumnos entran y saltan a pídola uno sobre el otro, al mismo tiempo que saltan la cuerda.
- Uno hace el ejercicio anterior. Un segundo alumno entra primero a la cuerda grande, y luego se “invita” a la individual, de su compañero.
- Entrar botando un balón de baloncesto.
- Dando con dos cuerdas (una en cada mano, y ambas girando hacia adentro), entrar como si lo hiciéramos por el lado difícil de la cuerda de nuestro lado. Antes de aprender a entrar, saltar y salir, hay que aprender a dar con dos cuerdas.
- Vuelta a la calma: ejercicios de flexibilidad.

## 4ª sesión

■ *Finalidad*

Explicar cómo va a ser el ejercicio de evaluación, dejar practicar y componer un montaje de cuerdas para el examen.

■ *Explicación inicial*

Se explica a los alumnos cómo es el montaje individual obligatorio. Se les indica que pueden añadir todos los ejercicios que quieran, realizados en clase o inventados, para subir nota. Además, los que quieran pueden hacer un montaje por equipos, utilizando el material que deseen.

■ *Actividades*

- *Calentamiento:* lo realizan los alumnos. El profesor toma notas sobre cómo lo hace cada alumno, con vistas a evaluar la autonomía en la realización del calentamiento.
- *Evaluación de los aprendizajes:* se efectuará a través de la ejecución de los siguientes saltos, que se realizarán de forma continuada:
  - 10 saltos con pies juntos.
  - 10 con salto intermedio.
  - 5 con cada pierna.
  - 10 saltos alternando ambas piernas, con un salto intermedio y dando una patada adelante después de cada salto.
  - 10 alternando piernas sin salto intermedio (carrera en el sitio pasando la cuerda).

A esta secuencia cada alumno puede añadir todos los ejercicios que le salgan, y serán tenidos en cuenta para subir nota.

Como ya se ha indicado, además podrán realizar montajes por parejas o equipos. En el examen se les valorará la originalidad, dificultad...







CENTRO DE DESARROLLO CURRICULAR

DIRECCIÓN GENERAL DE RENOVACIÓN PEDAGÓGICA

CENTRO DE DESARROLLO CURRICULAR