

Programación 2016-2017

Materias Optativas
Deporte I
Deporte II

Departamento de Educación Física

I.E.S. Profesor Ángel Ysern

INDICE

- 1°.- COMPETENCIAS CLAVE.
- 2°.- CUADRO CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN , ESTANDARES DE APRENDIZAJE E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE 1° Y 2° ESO.
- 3°.- METODOLOGÍA
- 4°.- PROCEDIMIENTOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.
- 5°.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.
- 6°.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.
- 7°.- ACTIVIDADES PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA.
- 8°.- ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN.
- 9°.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.
- 10°.- PRUEBAS DE EXTRAORDINARIAS SEPTIEMBRE.
- 11°.- PROCEDIMIENTO PARA QUE LOS ALUMNOS Y SUS FAMILIAS CONOZCAN LAS PROGRAMACIONES, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.
- 12°.- MEDIDAS PARA EVALUAR LA APLICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN Y PRÁCTICA DOCENTE

1º.- COMPETENCIAS CLAVE.

La optativa de deporte de 1º y 2º ESO es una materia de nueva creación de la LOMCE donde se trabajan actividades deportivas diferentes a las desarrolladas durante las clases de Educación Física. Los contenidos se centran en deportes colectivos en 1º ESO donde se busca la cooperación y en 2º ESO hay deportes individuales, colectivos y con soporte musical. La materia optativa Deporte contribuye a la consecución de las siguientes competencias clave:

1º.- Competencia en Ciencia y tecnología:

- a) La Optativa Deporte busca que el alumno adquiera hábitos de vida saludable a través de la práctica deportiva.
- b) Se busca la mejora de la condición física sobre todo en las cualidades que más tienen que ver con la salud: resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad con el desarrollo de diferentes actividades deportivas.

2º.- Competencia social y cívica:

- a) La realización de actividades deportivas favorecen la integración , el respeto, la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo.
- b) La práctica y organización de actividades físico deportivas favorecen la integración en un grupo y la aceptación y respeto por las normas. Enseñan a tener una actitud abierta y respetuosa ante los compañeros, rechazando cualquier tipo de violencia dentro y fuera del mundo deportivo.

3º.- Competencia de iniciativa personal y espíritu emprendedor:

- a) El alumno deberá ser capaz de organizar actividades físico deportivas o de expresión y planificar actividades para la mejora de sus habilidades.
- b) El alumno ha de ser capaz de superarse y tener una actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica.

4º.- Competencia conciencia y expresiones culturales:

- a) Valorar y reconocer las diferentes manifestaciones culturales de la motricidad humana tales como los deportes, actividades de ritmo y expresión.

5º.- Competencia aprender a aprender:

- a) Desde la optativa de deporte se ofrece al alumno diferentes experiencias que le ayudarán a planificar su actividad física con cierta autonomía en su tiempo de ocio.
- b) Se potencia el trabajo en equipo en diferentes actividades físico deportivas así como en actividades de ritmo. Esto contribuye a que los alumnos aprendan de sus compañeros y se enriquezcan.

6º.- Competencia Lingüística:

- a) Esta materia contribuye a enriquecer el vocabulario del alumno con términos propios de la asignatura.
- b) El alumno ha de aprender a expresarse con claridad usando terminología deportiva.

2°.- CUADRO CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTANDARES DE APRENDIZAJE E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LA OPTATIVA DEPORTE I y DEPORTE II

CURSO: 1° ESO			
MATERIA: OPTATIVA DEPORTE I		TEMPORALIZACIÓN: 1° EVALUACIÓN	
Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje	Instrumentos de evaluación: Criterios de calificación (%)
<p>FLOORBALL</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Reglamento de juego. <input type="checkbox"/> Conducción. <input type="checkbox"/> Pase y pase elevado. <input type="checkbox"/> Recepción. <input type="checkbox"/> Tiro. <input type="checkbox"/> Juego 1-1 , 2-2 y juego colectivo. <input type="checkbox"/> Calentamiento general y específico. 	<p>1. - Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos del Floorball en condiciones reales de juego. Este criterio desarrolla la competencia aprenderá aprender.</p>	<p>1.1. Aplica los elementos técnicos del floorball , respetando las reglas y normas establecidas. Es capaz de conducir la bola con el stick , pasar a un compañero y lanzar a portería de manera fluida y con oposición.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe y conoce la forma de realizar los movimientos básicos implicados en el Floorball.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo,</p>	<p>Realización de un recorrido de coordinación óculo manual donde el alumnos conducirá la bola con el stick en zig-zag , realizará un pase a un compañero y un lanzamiento a portería. (60 %).</p> <p>Aplicar los elementos técnicos a situaciones reales de juego. (60 %).</p> <p>Realización de calentamientos y vueltas a la calma . (60 %).</p> <p>Trabajo diario en clase , esfuerzo , participación , ayuda al compañero.(40 %).</p>

<p>□ Trabajo de la resistencia , fuerza, velocidad y flexibilidad aplicado al juego. Se realizará mediante juegos de locomoción , juegos de velocidad . carrera continua, circuitos , trabajos de fuerza con el propio peso corporal con pesos externos como pesas , balones medicinales , bandas elásticas y</p>		<p>auto exigencia y superación.</p> <p>1.5.Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica del floorball frente adversarios y con la colaboración de los compañeros.</p> <p>1.6.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en situación real de juego.</p>	
---	--	---	--

<p>trabajo de flexibilidad mediante estiramientos activos y pasivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aceptación de normas y del resultado. <input type="checkbox"/> Conocimiento de las cualidades físicas que se trabajan con este deporte. <input type="checkbox"/> Realización de un campeonato al finalizar el trimestre. 	<p>2º- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, calentamiento, parte central y vuelta a la calma. Este criterio desarrolla la competencia de aprender a aprender y competencia lingüística.</p> <p>3º.- Reconocer las posibilidades de este deporte de oposición como medio de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. Este criterio desarrolla la competencia social y cívica.</p>	<p>2.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>2.2. Prepara y realiza calentamientos y vueltas a la calma de forma autónoma y habitual.</p> <p>2.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices trabajadas en clase en función de las propias dificultades.</p> <p>3.1.Muestra tolerancia y deportividad .</p> <p>3.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas.</p>	
--	--	---	--

CURSO: 1º ESO**MATERIA: OPTATIVA
DEPORTE I****TEMPORALIZACIÓN: 2ª EVALUACIÓN.**

Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje	Instrumentos de evaluación: Criterios de calificación (%)
<p style="text-align: center;">ULTIMATE</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Calentamiento general y específico. <input type="checkbox"/> Reglas básicas. <input type="checkbox"/> Pases de drive – revés y variantes. <input type="checkbox"/> Lanzamientos de precisión y distancia. <input type="checkbox"/> Juegos por parejas y en grupo. <input type="checkbox"/> Trabajo de la resistencia , fuerza, velocidad y flexibilidad aplicado al juego. Se realizará mediante juegos de locomoción , juegos de velocidad , carrera continua, circuitos , trabajos de fuerza con el propio peso corporal con pesos externos 	<p>1. 1º.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos del Ultimate en condiciones reales de juego. Este criterio desarrolla la competencia aprender a aprender.</p>	<p>1.1. Aplica los elementos técnicos del Ultimate , respetando las reglas y normas establecidas. Es capaz de realizar diferentes pases con el freesbe en situación real de juego.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe y conoce la forma de realizar los lanzamientos básicos.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica del Ultiamte frente adversarios y con la colaboración de los compañeros.</p> <p>1.6. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en situación real de juego.</p>	<p>El alumno deberá ser capaz de realizar 2 lanzamientos uno de drive y uno de revés correctamente a un compañero. (60 %).</p> <p>El alumnos deberá ser capaz de participar de forma activa durante el juego del Ultimate, siendo capaz de lanzar y recibir el Disco en diferentes situaciones. (60 %).</p> <p>Realización de calentamientos y vueltas a la calma. (60 %).</p> <p>Trabajo diario en clase , esfuerzo , participación , ayuda al compañero.(40 %).</p>

<p>como pesas , balones medicinales , bandas elásticas y trabajo de flexibilidad mediante estiramientos activos y pasivos.</p> <p><input type="checkbox"/> Aceptación de normas y resultado.</p>	<p>2º.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, calentamiento, parte central y vuelta a la calma. Este criterio desarrolla la competencia aprender a aprender y competencia lingüística.</p>	<p>2.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p>	
--	---	--	--

<input type="checkbox"/> Realización de un campeonato de Ultimate al acabar el trimestre. <input type="checkbox"/> Conocimiento de las cualidades físicas que se trabajan con este deporte.	<p>3°.- Reconocer las posibilidades de este deporte como medio de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. Este criterio desarrolla la competencia social y cívica.</p>	<p>2.2. Prepara y realiza calentamientos y vueltas a la calma de forma autónoma y habitual. 2.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices trabajadas en clase en función de las propias dificultades.</p> <p>3.1.Muestra tolerancia y deportividad . 3.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas.</p>	
--	---	--	--

CURSO: 1º ESO

MATERIA: OPTATIVA DEPORTE I

TEMPORALIZACIÓN: 3ª EVALUACIÓN.

Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje	Instrumentos de evaluación: Criterios de calificación (%)
<p>RUGBY CINTA.</p> <input type="checkbox"/> Calentamiento general y específico. <input type="checkbox"/> Reglas básicas. <input type="checkbox"/> Pases y recepciones laterales tanto en parejas como en grupo. <input type="checkbox"/> El ensayo. <input type="checkbox"/> Juegos por parejas y en grupo.	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos del Rugby cinta en condiciones reales de juego. Este criterio desarrolla la competencia aprender a aprender.</p>	<p>1.1. Aplica los elementos técnicos del Rugby , respetando las reglas y normas establecidas. Es capaz de realizar diferentes pases en situación real de juego. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe y conoce la forma de realizar los pases y ensayos. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>	<p>El alumno deberá ser capaz de avanzar corriendo con el balón y realizar un pase y una recepción de forma adecuada. (60 %)</p> <p>Los alumnos deberán ser capaces de jugar un partido de rugby cinta de forma fluida, adoptando actitudes tanto ofensivas como defensivas. (60 %).</p> <p>Realización de calentamientos y vueltas a la calma. (60 %).</p> <p>Trabajo diario en clase , esfuerzo ,</p>

<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Trabajo de la resistencia , fuerza, velocidad y flexibilidad aplicado al juego. Se realizará mediante juegos de locomoción , juegos de velocidad . carrera continua, circuitos , trabajos de fuerza con el propio peso corporal con pesos externos como pesas , balones medicinales , bandas elásticas y trabajo de flexibilidad mediante estiramientos activos y pasivos <input type="checkbox"/> Aceptación de normas y resultado. <input type="checkbox"/> Realización de un campeonato al acabar el trimestre. <input type="checkbox"/> Conocimiento de las cualidades físicas que se trabajan con este deporte. 	<p>2. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, calentamiento, parte central y vuelta a la calma. Este criterio desarrolla la competencia aprender a aprender y la competencia lingüística.</p> <p>3.- Reconocer las posibilidades de este deporte como medio de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. Este criterio desarrolla la competencia social y cívica.</p> <p>4. Controlar las dificultades y los riesgos durante la participación en este deporte, adoptando medidas preventivas y de seguridad. Este criterio desarrolla la competencia en ciencia y tecnología.</p>	<p>1.5. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica del Rugby frente adversarios y con la colaboración de los compañeros.</p> <p>1.6. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en situación real de juego.</p> <p>2.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>2.2. Prepara y realiza calentamientos y vueltas a la calma de forma autónoma y habitual.</p> <p>2.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices trabajadas en clase en función de las propias dificultades.</p> <p>3.1. Muestra tolerancia y deportividad .</p> <p>3.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas.</p> <p>4.1. Identifica las características de este deporte que pueden suponer riesgo para el mismo o los demás</p>	<p>participación , ayuda al compañero.(40 %).</p>
--	---	---	--

CURSO: 2º ESO**MATERIA: OPTATIVA
DEPORTE II****TEMPORALIZACIÓN: 1ª EVALUACIÓN.**

Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje	Instrumentos de evaluación: Criterios de calificación (%)
<p>BADMINTON</p> <p><input type="checkbox"/> Reglamento de juego.</p> <p><input type="checkbox"/> Posición básica y desplazamiento.</p> <p><input type="checkbox"/> Golpes a trabajar : drive – revés , clear , lob , drop y mate. Saque drive-reves.</p> <p><input type="checkbox"/> Juego 1-1 y dobles</p> <p><input type="checkbox"/> Calentamiento general y específico.</p> <p><input type="checkbox"/> Trabajo de la resistencia , fuerza, velocidad y flexibilidad aplicado al juego. Se realizará mediante juegos de locomoción</p>	<p>1.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos del Bádminton en condiciones reales de juego. Este criterio desarrolla la competencia aprender a aprender.</p> <p>2.- Desarrollar actividades propias en cada una de las partes de una sesión. Este criterio desarrolla la competencia aprender a aprender y la competencia</p>	<p>1.1. Aplica los golpes básicos del bádminton, respetando las reglas y normas establecidas. Es capaz de jugar de manera fluida y variando sus golpes.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe y conoce la forma de realizar los movimientos básicos implicados en el bádminton.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>2.1. Prepara y realiza calentamientos y vueltas a la calma de una sesión de bádminton de</p>	<p>El alumnos deberá ser capaz de realizar un saque o de drive o de revés. (60 %).</p> <p>El alumno deberá ser capaz de jugar con un compañero aplicando los elementos técnicos trabajados en clase, Clear , drop , lob y mate. (60 %).</p> <p>El alumno deberá ser capaz de jugar con un compañero de forma fluida manteniendo el volante en el aire(60 %).</p> <p>Realización de calentamientos y vueltas a la calma. (60 %).</p> <p>Trabajo diario en clase , esfuerzo , participación , ayuda al compañero.(40 %).</p>

<p>, juegos de velocidad . carrera continua, circuitos , trabajos de fuerza con el propio peso corporal con pesos externos como pesas , balones medicinales , bandas elásticas y trabajo de flexibilidad mediante estiramientos activos y pasivos.</p> <p><input type="checkbox"/> Aceptación de normas y del resultado.</p>	<p>lingüística.</p> <p>3.- Reconocer las posibilidades de este deporte de oposición como medio de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>Este criterio desarrolla la competencia social y cívica.</p>	<p>forma autónoma .</p> <p>2.2.Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de los diferentes gestos técnicos del bádminton en función de las propias dificultades.</p> <p>3.1.Muestra tolerancia y deportividad .</p> <p>3.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas,.</p>	
--	--	--	--

<input type="checkbox"/> Conocimiento de las cualidades físicas que se trabajan con este deporte.			
CURSO: 2º ESO			
MATERIA: DEPORTE II		TEMPORALIZACIÓN: 2ª EVALUACIÓN.	
Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje	Instrumentos de evaluación: Criterios de calificación (%)
<p style="text-align: center;">BAILES LATINOS.</p> <p><input type="checkbox"/> Realización de 2 bailes latinos , Cha cha cha y salsa cubana.</p> <p><input type="checkbox"/> Aprendizaje de diversas figuras : enchufa , enchufa doble , vueltas 1 , vuelta 2 , vuelta 3 y vuelta 4 , tanto es Cha cha cha como en salsa.</p> <p><input type="checkbox"/> Iniciación a la Rueda cubana.</p> <p><input type="checkbox"/> Trabajo de la resistencia aeróbica y coordinación dinámica general a través de los bailes latinos.</p>	<p>1º.- Interpretar y ser capaz de bailar un baile latino de los trabajados en clase. Este criterio desarrolla la competencia conciencia y expresiones culturales y la competencia de iniciativa personal y espíritu emprendedor.</p> <p>2º.- Reconocer las posibilidades de las actividades artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas</p>	<p>1.1.Utiliza las figuras trabajadas en clase de forma creativa.</p> <p>1.2.Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>1.3.Colabora en el diseño y la realización de una coreografía con la colaboración de sus compañeros. Esta deberá durar 2 min. Y se realizarán como mínimo 4 de las figuras realizadas en clase.</p> <p>2.1.Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo</p>	<p>Realización de una coreografía de Cha-cha-cha o salsa por parejas o grupos de 4 alumnos cuya duración sea como mínimo de 2 min. y donde se realicen como mínimo 4 figuras de las realizadas en clase. (60 %).</p> <p>Trabajo diario en clase , esfuerzo , participación , ayuda al compañero.(40 %).</p>

<input type="checkbox"/> Trabajo en equipo. <input type="checkbox"/> Realización de una coreografía en parejas o grupos de 4 .	<p>independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>Este criterio desarrolla la competencia social y cívica.</p>	<p>sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>2.2.Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	
---	---	--	--

CURSO: 2º ESO**MATERIA: OPTATIVA
DEPORTE II****TEMPORALIZACIÓN: 3ª EVALUACIÓN.**

Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje	Instrumentos de evaluación: Criterios de calificación (%)
<p>GIMNASIA DEPORTIVA.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Volteo adelante y variantes. <input type="checkbox"/> Volteo atrás y variantes. <input type="checkbox"/> Volteo lanzado. <input type="checkbox"/> Iniciación a la paloma adelante. <input type="checkbox"/> Iniciación al Mortal. <input type="checkbox"/> Equilibrio de manos. <input type="checkbox"/> Rueda lateral. <input type="checkbox"/> Saltos de aparatos: potro <input type="checkbox"/> Aspectos preventivos a la hora de realizar las habilidades con seguridad. <input type="checkbox"/> Calentamiento general y específico. 	<p>GIMNASIA DEPORTIVA.</p> <p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos de esta habilidad deportiva. Este criterio desarrolla la competencia aprender a aprender.</p> <p>2º.- Desarrollar actividades propias en cada una de las partes de una sesión. Este criterio desarrolla la competencia aprender a aprender y la competencia lingüística.</p> <p>3º.- Controlar las dificultades y los</p>	<p>GIMNASIA DEPORTIVA.</p> <p>1.1. Realiza las habilidades deportivas básicas de forma fluida. Es capaz de realizar volteos adelante, atrás sencillos, equilibrios y saltos de aparatos. Realiza un encadenamiento gimnástico de al menos 4 elementos donde deba figurar un volteo, equilibrio y un giro.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe y conoce la forma de realizar los movimientos de este deporte.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>2.1. Prepara y realiza calentamientos y vueltas a la calma de una sesión de gimnasia de forma autónoma.</p> <p>2.2. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de los</p>	<p>El alumno deberá ser capaz de realizar un volteo, un equilibrio y un salto de un aparato. (60 %).</p> <p>Realización de un encadenamiento gimnástico con un volteo y un equilibrio como mínimo. (60 %).</p> <p>Realización de bateos, pases y recepciones de forma fluida en Beisbol. Además deberá aplicarlo a situaciones de juego. (60 %).</p> <p>Realización de calentamientos y vueltas a la calma. (60 %).</p> <p>Trabajo diario en clase, esfuerzo, participación, ayuda al compañero. (40 %).</p>

<p>□ Trabajo de fuerza y flexibilidad . Se realizará mediante , circuitos , trabajos de fuerza con el propio peso corporal con pesos externos como pesas , balones medicinales , bandas</p>	<p>riesgos durante su participación en actividades de gimnasia deportiva adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. Este criterio desarrolla la competencia en ciencia y tecnología.</p>	<p>diferentes elementos gimnásticos .</p> <p>3.1. Identifica las características de las actividades gimnásticas</p> <p>propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>3.2. Conoce las formas de ayudar al compañero para evitar cualquier</p>	
---	--	---	--

<p>elásticas y trabajo de flexibilidad mediante estiramientos activos y pasivos.</p> <p><input type="checkbox"/> Conocimiento de las cualidades físicas que se trabajan con este deporte.</p> <p style="text-align: center;">BEISBOL.</p> <p><input type="checkbox"/> Conocer las normas reglamentarias básicas del Beisbol, el material específico y las características de las instalaciones en las que se desarrolla el juego.</p> <p><input type="checkbox"/> Conocer las diferentes posiciones de juego, sus funciones específicas y las tácticas básicas en ataque y defensa.</p> <p><input type="checkbox"/> Practicar y adquirir las habilidades técnicas defensivas del beisbol (lanzamiento-recepción) en diferentes situaciones de práctica y juegos de clase.</p> <p><input type="checkbox"/> la habilidad específica del Bateo con un nivel aceptable de autonomía.</p> <p><input type="checkbox"/> Aprender a correr bases de manera eficiente.</p>	<p>4°.- Reconocer las posibilidades de este deporte individual como medio de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. Este criterio desarrolla la competencia social y cívica.</p> <p style="text-align: center;">BEISBOL.</p> <p>1°.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos del Beisbol en condiciones reales de juego. Este criterio desarrolla la competencia aprender a aprender.</p> <p>2°.- Desarrollar actividades propias en cada una de las partes de una sesión. Este criterio desarrolla la competencia aprender a aprender y la competencia lingüística.</p>	<p>riesgo durante la realización de las diferentes actividades. 4.1.Muestra tolerancia y deportividad .</p> <p>4.2. Colabora en las actividades realizadas y es capaz de ayudar al compañero para evitar riesgos .</p> <p style="text-align: center;">BEISBOL</p> <p>1.1. Aplica los elementos básicos del beisbol , respetando las reglas y normas establecidas. Es capaz de jugar de manera fluida . Ejecuta las habilidades técnicas básicas como el lanzamiento, la recepción y el bateo de la bola, en situaciones reales de juego.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe y conoce la forma de realizar los movimientos básicos del beisbol.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Realiza varios lanzamientos y recepciones así como golpes (bateos) de la pelota con un nivel aceptable de autonomía y efectividad.</p> <p>2.1.Prepara y realiza calentamientos y vueltas a la calma de una sesión de beisbol de forma autónoma . 2.2.Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de los</p>	
--	---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aprender y practicar los medios de eliminación de contrarios (el “fly”, pisando la base o tocando al corredor). <input type="checkbox"/> Utilizar y poner en práctica los recursos técnicos y tácticos aprendidos para dar respuesta a situaciones de juego real. <input type="checkbox"/> Participar y competir en un torneo de beisbol organizado en 3 clases. <input type="checkbox"/> Colaborar y participar activamente en las actividades de clase, respetando las diferencias individuales, el material utilizado y el “fair play”. <input type="checkbox"/> Conocimiento de las cualidades que se trabajan con este juego. <input type="checkbox"/> Aspectos preventivos a la hora de realizar este deporte con seguridad. <input type="checkbox"/> Calentamiento general y específico. 	<p>3°.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en este deporte adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. Este criterio desarrolla la competencia en Ciencia y tecnología.</p>	<p>diferentes gestos técnicos del beisbol en función de las propias dificultades.</p> <p>3.1. Identifica las características de las actividades propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>3.2. Conoce las formas de ayudar al compañero para evitar cualquier riesgo durante la realización de las diferentes actividades.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Trabajo de la resistencia , fuerza , velocidad y flexibilidad a través de este juego. 			

3°.- METODOLOGÍA.

La metodología dentro de la optativa Deporte estará en función de los contenidos que se trabajen pero siempre se buscará mantener la motivación del alumno hacia el aprendizaje y su participación en el mismo. También se tendrá en cuenta el nivel competencial de los alumnos para desde el mismo buscar su progreso. En 1º ESO se trabajará con habilidades más sencillas y de una forma más directiva para abordar tareas más complejas y trabajadas con mayor autonomía por parte del alumno de 2º ESO.

La metodología será muy activa, como requiere cualquier actividad deportiva, además de participativa y colaborativa entre los alumnos de la clase. Se buscará que la cooperación entre los alumnos sea la característica predominante con la inclusión de los diferentes tipos de alumnos y ritmos de aprendizaje. La competición nunca se realizará con el fin de segregar a los alumnos y se entenderá como un elemento motivador para el trabajo en equipo.

La materia tiene como finalidad desarrollar la competencia motriz en los alumnos ; para su consecución no es suficiente con la mera práctica sino que será necesario que el alumno reflexione sobre la misma debiendo adquirir unos conocimientos , hábitos y actitudes para que integre la actividad física en su vida diaria como elemento fundamental para preservar su salud a través del ejercicio físico. Además contribuirá a fomentar las relaciones personales , trabajo en equipo, respeto a las normas y el afán de superación. Valores que se trabajan muy específicamente dentro del ámbito deportivo.

Los contenidos de la optativa se pueden estructurar en torno a 4 tipos de situaciones motrices .Esto también determina la metodología a emplear:

a.- En entornos estables : Deportes individuales como Gimnasia deportiva en 2º ESO , etc.. , Trabajo de Condición Física y salud tanto en 1º como 2º ESO. Estas actividades se caracterizan por ser individuales. La metodología será a través de la instrucción directa, Asignación de tareas y diversificación por niveles para atender a la diversidad de alumnos y que estos puedan tener éxito en sus procesos de aprendizaje.

b.- En situaciones de oposición: Deportes individuales como el bádminton y palas en 2º ESO .Estas actividades se caracterizan por ser individuales contra un oponente. La metodología a utilizar será la instrucción directa, diversificación por niveles de ejecución y búsqueda de soluciones a los problemas motrices que se planteen.

c.- En situaciones de cooperación con o sin oposición: Deportes colectivos como Beisbol en 2º ESO, Floorball, Ultimate y Rugby cinta en 1º ESO. Trabajo en grupos donde se fomente e incentive el trabajo colaborativo frente al competitivo. La metodología será instrucción directa, asignación de tareas, enseñanza recíproca y descubrimiento guiado o métodos de búsqueda de soluciones colectivas.

d.- En situaciones de índole artística y expresiva. Bailes latinos en 2º ESO. Actividades grupales donde se fomenta el trabajo colaborativo donde los alumnos deben experimentar y buscar soluciones comunes. La metodología será muy participativa. La instrucción directa será predominante al inicio del proceso de aprendizaje para pasar a la enseñanza recíproca y al descubrimiento guiado al final del mismo.

4°.- PROCEDIMIENTOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La calificación del alumno se obtendrá mediante la aplicación de los siguientes porcentajes:

60% PROCEDIMIENTOS
40% ACTITUDES

Esta optativa es eminentemente vivencial y activa por esa razón se valorará la práctica y la actitud ante la misma.

En los **procedimientos** se valorará la parte práctica con las correspondientes pruebas diseñadas para cada una de las evaluaciones en función de los contenidos procedimentales impartidos. Este apartado supondrá un 60 % de la nota. Ver en el cuadro estándares de aprendizaje e instrumentos de evaluación.

En todo caso, menos de 3,5 puntos en la nota media de los procedimientos significará, también, el suspenso en la evaluación.

La **actitud** del alumno hacia la asignatura comprende aspectos tales como la asistencia regular a clase, el interés y esfuerzo mostrado, la participación en tareas individuales ó colectivas, colaboración con los compañeros y profesor, etc. Esta calificación es subjetiva por parte del profesor pero la entendemos necesaria en el proceso de aprendizaje; la observación directa y diaria proporcionará datos más que suficientes para **valorar justamente** esta parte de la nota.

Además, al final de cada evaluación se realizará una **autoevaluación y coevaluación** en la que los alumnos y profesores intercambiarán impresiones sobre el trabajo realizado durante el trimestre. Esta información servirá para solucionar posibles deficiencias y que el alumno y profesor correspondiente puedan seguir mejorando en su práctica diaria.

En todo caso, el Departamento sigue un criterio de **evaluación continua y sumativa**. La **recuperación de la parte práctica** se hará en los últimos días de clase de cada evaluación y a final de curso, teniéndose muy en cuenta la evolución del trabajo y esfuerzo del alumno además de su rendimiento. Todas las notas de las pruebas realizadas a lo largo del curso servirán para hallar la nota final de los procedimientos.

Aquellos alumnos que suspendan el curso deberían recoger en el Departamento un programa de trabajo para realizar durante el verano y así poder ir preparando el examen de Septiembre.

5°.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

El departamento tiene elaboradas diferentes fichas de clase agrupadas por bloques de contenidos (condición física y salud, juegos y deportes, ritmo y expresión, Habilidades gimnásticas) para los alumnos que por cualquier circunstancia no pueden realizar la parte práctica de la asignatura (alumnos exentos parciales).

Para concluir este departamento cuenta con el material propio de la asignatura que permite que se pueda desarrollar con garantías las diferentes unidades didácticas programadas para esta nueva optativa. El material es muy variado y abundante lo que nos permite trabajar con cierta comodidad.

6º.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Es perfectamente constatable en el aula que no todos los alumnos aprenden igual. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal así como factores genéticos de desarrollo son algunos de los aspectos que pueden marcar diferencias en los alumnos a la hora de aprender.

La tendencia hacia una enseñanza individualizada se plantea como la clave que garantice una atención a la diversidad acercando los contenidos a las capacidades y posibilidades del alumno; es de este modo como las adaptaciones curriculares están presentes de forma explícita o implícita en la programación.

En la atención a la diversidad no debemos centrarnos solamente en aquellos casos que supongan un retraso en el aprendizaje respecto a la media de los alumnos, sino también en todos aquellos que presenten una mayor facilidad para la asimilación y ejecución de tareas. La tendencia hacia la individualización debe incidir sobre todos los alumnos, favoreciendo el refuerzo de los aprendizajes a los que tienen dificultades y evitando el estancamiento a los alumnos más favorecidos.

Medidas de atención a la diversidad

Algunos de los recursos de los que disponemos en las clases son:

- El trabajo por grupos de nivel; se proponen tareas de dificultad gradual que los alumnos seleccionan para progresar en su aprendizaje. Diversificación por niveles.
- La enseñanza recíproca permite trabajar por parejas o en grupo donde unos alumnos ayudan a otros

Adaptaciones curriculares

Todos los recursos señalados anteriormente podemos clasificarlos dentro del primer nivel de adaptación curricular **no** significativa. Están basados en la práctica cotidiana de clase y se llevan a cabo principalmente a través de cambios en la metodología y en la organización de los recursos humanos y materiales, pero los objetivos generales no varían.

A continuación, nos referiremos a otros casos que requieren adaptaciones curriculares **significativas**:

Alumnos con discapacidad física transitoria o permanente.

Son los tradicionalmente conocidos como “alumnos exentos”. Estos alumnos no deberían cursar esta optativa ya que es una asignatura eminentemente práctica y vivencial.

Todos aquellos alumnos que presenten alguna lesión o enfermedad que no les permita practicar esta optativa sin molestias sensibles o perjuicio de su salud deberán justificar documentalmente esta situación. El centro facilita un documento que se recomienda sea rellenado por el médico en el que quedan reflejadas, además de la patología que presenta el alumno, las actividades concretas para las que está incapacitado y que tienen que ver con la práctica de clase.

Por tanto, los alumnos que estén en esta condición deberán solicitar a su profesor este documento para ser tramitado lo antes posible. En caso de que, por diversos motivos,

no se pueda rellenar se aportará el Certificado Médico Oficial con toda la información precisa sobre el alumno.

En dicho certificado deberá constar claramente la causa que, a juicio del médico, impide la práctica de la actividad física, así como los detalles clínicos que ayuden al profesor a obtener un criterio objetivo sobre la extensión y gravedad de la lesión, de tal forma que si la limitación fuera sólo referente a determinado ejercicio o tipo de ejercicios y actividades, se especifiquen cuáles con el fin de orientar el trabajo del alumno en clase.

Constatamos año tras año las dificultades en este sentido por la falta de información adecuada de los médicos, no sólo a nosotros profesores, sino a los propios alumnos, lo cual crea situaciones de difícil solución.

En cualquier caso, tras recibir los certificados en un plazo máximo de un mes (salvo excepciones) a partir del comienzo de curso el Departamento de Educación Física otorgará la condición de exento a cada uno de estos alumnos.

La exención podrá ser total en cuyo caso no deberá realizar esta optativa y se le aconsejará el cambio de asignatura o parcial según la gravedad, grado de impedimento y contraindicaciones para la realización de las distintas actividades deportivas. Se aplicará la condición de exención parcial a las lesiones que no impidan la actividad física en su totalidad, así como las producidas durante el curso, previa presentación del correspondiente certificado médico en que se especifique el tiempo por el que se prolonga tal situación y cuándo se puede reanudar la actividad.

Respecto al modo de **evaluación**, los procedimientos se les valorará mediante la realización de fichas de trabajo (5 o 6 por trimestre) o por la realización de cuadernos de campo sobre las diferentes unidades didácticas durante el tiempo que se prolongue su situación, a razón de una por semana y media aproximadamente; según avance el curso irán asumiendo ciertas partes de las sesiones(calentamientos, vueltas a la calma, etc...) y en el segundo trimestre tendrán que realizar un trabajo sobre la enfermedad o dolencia que le impide hacer la parte práctica de la asignatura.

Los trabajos se recogerán durante las clases y se entregarán en el plazo que indique el profesor. Es obligación de estos alumnos preocuparse por recoger estas hojas y tomar conciencia de lo que se les pide claramente; no podrán alegar que no se les ha dado o no sabían lo que tenían que hacer.

Siempre que sea posible los alumnos exentos podrán aprovechar la hora de clase para adelantar la elaboración de dichos trabajos. En otras ocasiones seguirán las indicaciones del profesor y podrán colaborar con éste en la realización de la clase (preparación del material, colocación del mismo donde se requiera, ayudas a sus compañeros, etc.).

Estos trabajos serán calificados por el profesor con una nota de 0 a 10 por cada trabajo teniendo en cuenta, además de los contenidos propiamente, la presentación, expresión y ortografía.

Los trabajos deberán ser entregados en la fecha señalada; normalmente de un día de clase para otro, o de una semana para otra, salvo excepciones. Si por alguna razón extraordinaria o por falta justificada a clase no se hubiera podido realizar el trabajo, el profesor podrá dar un plazo adicional de un día más para entregarlo. Siempre el profesor deberá disponer de estos trabajos con la suficiente antelación para corregirlos y dar su calificación antes de la evaluación; de no ser así se podrá entender el suspenso por incumplimiento de los plazos dados.

A cada trabajo se otorgará, por tanto, una nota. De esta forma, se tendrán de cada alumno entre 5 y 7 calificaciones por cada evaluación. El alumno que haya superado todos

los trabajos con aprobado o, sin haberlo conseguido en 1 o 2 de ellos a juicio del profesor pueda compensar con las restantes notas, aprobará la evaluación en su parte práctica .

La única manera de superar esta parte es la realización satisfactoria de estos trabajos. Quiere decirse que quien no lo haga deberá repetirlos y/o presentarlos bien sea en la evaluación siguiente, bien en Junio. De no ser así el alumno será calificado con insuficiente independientemente de lo que haya obtenido en la parte conceptual.

Alumnos con necesidades educativas especiales.

La concepción de la escuela que tradicionalmente ha venido aplicando criterios normativos estableciendo niveles mínimos que debían ser alcanzados por todos los alumnos está cambiando y llevando a los profesores de E.F. en particular a revisar los contenidos de sus propuestas, la adecuación de los mismos, su concreción en actividades y tareas que satisfagan las demandas de sus alumnos así como el planteamiento metodológico más acorde con esta nueva situación.

En los últimos años son bastantes las voces que se levantan para defender que las actividades físicas pueden facilitar la normalización y la integración de personas con algún tipo de déficit.

En este sentido, la ley establece que el sistema educativo dispondrá de tales recursos con el objeto de que dichos alumnos puedan alcanzar su pleno desarrollo personal y social.: “Será tenida en cuenta la situación de estos alumnos para realizar adaptaciones curriculares en caso de que tengan dificultades para seguir el curso normal”.

Estos alumnos tendrán una adaptación curricular adaptada a sus peculiaridades. Esta se elaborará a principio de cada trimestre teniendo presente las características del alumno y la programación del curso donde este el alumno. Esta será adaptada a sus posibilidades. Esta adaptación será realizada por el profesor que imparte clase a ese alumno y será entregada al departamento de orientación. El departamento cuenta con adaptaciones tipo por curso y evaluación para facilitar la elaboración de las mismas. En estas adaptaciones se contemplan los objetivos a conseguir en cada trimestre, los contenidos, los materiales y los criterios de evaluación. Generalmente estos alumnos presentan problemas de comprensión y no tanto de motricidad.

Alumnos de los grupos de diversificación.

Desarrollan la asignatura con el grupo de referencia al que pertenecen; en principio, no se establece ninguna diferenciación ni en los contenidos ni en los criterios de evaluación con respecto a sus compañeros. En la parte práctica existen adaptaciones suficientes para aplicar como a cualquier otro alumno.

7º.- ACTIVIDADES PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA.

Se animará a que los alumnos lean temas relacionados con la actividad física. Se recomendarán libros y textos para que sean leídos por los

alumnos y posteriormente se evaluará su lectura comprensiva.

Se realizarán exámenes orales y escritos a lo largo del curso a juicio del profesor.

8º.- ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN.

Para los alumnos/as que habiendo pasado de curso lo hicieron con la optativa suspensa. Los alumnos de 2º con la optativa Deporte I suspensa y los alumnos de 3º ESO con la optativa Deporte II suspensa deberán presentar un trabajo durante la 1º semana de Enero. En caso de no presentar los trabajos deberán hacer el examen práctico que se desarrollará durante el mes de mayo.

Trabajo para la optativa Deporte I:

1º.- Floorball :

- Reglamento Básico.
- Cualidades físicas que se trabajan y justificación de las mismas.
- Elementos técnicos que se trabajan en este Juego colectivo.

2º.- Ultimate:

- Reglamento Básico.
- Cualidades físicas que se trabajan y justificación de las mismas.
- Explicación de dos pases con disco volador de los realizados en clase.

3º.- Rugby Cinta:

- Reglamento Básico.
- Cualidades físicas que se trabajan y justificación de las mismas.
- Explicación de cómo se pasa el balón en Rugby.

Trabajo para la optativa Deporte II :

1º.- Badminton :

- Reglamento Básico.
- Cualidades físicas que se trabajan y justificación de las mismas.
- Elementos técnicos que se trabajan en este Juego de oposición :Saque , Clear ,Lob , Drop y Mate.

2º.- Bailes Latinos:

- Orígenes del Cha-cha-cha y la Salsa.
- Explicación del ritmo del Cha-cha-cha y de la Salsa.
- Explicación de una figura de Cha- cha-cha y otra de salsa de las realizadas en clase.

3º.- Beisbol :

- Reglamento Básico.
- Cualidades físicas que se trabajan y justificación de las mismas.
- Explicación de cómo se batea la pelota (Swing).

4º.- Gimnasia deportiva:

- Explicación de cómo se realiza una voltereta adelante.
- Explicación de cómo se realiza el equilibrio de manos o pino.

9º.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Las actividades propuestas son las mismas que se ofertan en la asignatura de Educación Física para el curso en el que se desarrolla la optativa .

10º .- PRUEBAS EXTRAORDINARIAS DE SEPTIEMBRE.

Aquellos alumnos que suspendan en Junio realizarán un examen práctico sobre los contenidos trabajados durante el curso.

Deporte I.

- Realización de un recorrido de coordinación de Floorball : Conducción de la bola con el stick en zig –zag , pase elevado y lanzamiento a portería.
- Realización de 2 pases diferentes con disco volador a un compañero.
- Correr 40 mtrs con un balón de rugby siendo capaz de pasar y recibir el balón de forma adecuada durante el mismo.

Deporte II.

- Realizar 10 golpes individuales con una raqueta de bádminton.
- Realizar 5 pasos individuales de Cha- cha – cha de los 10 trabajados en clase siguiendo el ritmo de la música.
- Realizar un volteo adelante o atrás.
- Ser capaz de batear una pelota lanzada por un compañero.

En Junio se entregará a los alumnos un documento escrito donde figurará de lo que se debe examinar en septiembre .

**11°.- PROCEDIMIENTO PARA QUE EL ALUMNADO Y SUS FAMILIAS
CONOZCAN
LA PROGRAMACIÓN , CONTENIDOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.**

La programación de cada uno de los cursos se publicará en la página web del instituto dentro del departamento de Educación Física. Además al inicio de curso en la 1º sesión se informa a los alumnos de la programación, contenidos y criterios de calificación.

**12°.- MEDIDAS PARA EVALUAR LA APLICACIÓN DE LA
PROGRAMACIÓN
DIDÁCTICA Y PRÁCTICA DOCENTE.**

Al acabar cada trimestre se realiza un seguimiento de la programación, donde se analiza el funcionamiento del departamento, cómo se ha evaluado , seguimiento de la programación y se proponen mejoras . Además de analizar el plan de convivencia y mejora de los resultados.

Al acabar el curso se autoevalúa la práctica docente y se pasa un cuestionario a los alumnos para que evalúen al profesor.

Esta documentación es enviada a la dirección del centro al acabar cada trimestre y el curso.

