



I.E.S. Galileo Galilei

PROGRAMACIÓN

ESO

Curso

2º ESO

OBJETIVOS

1. *Conocer los efectos de la actividad física en sus diferentes manifestaciones en los principales sistemas del cuerpo humano, aprendiendo a diferenciar entre actividades saludables y no saludables.*
2. *Realizar juegos y actividades dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor de forma integrada con juegos colectivos y de adversario con y sin material, utilizando las escaleras de coordinación para la mejora de la técnica de carrera.*
3. *Mejorar la coordinación y el trabajo de giros sobre los distintos ejes corporales a través de habilidades gimnásticas y de la técnica básica del taekwondo.*
4. *Conocer los beneficios sobre la salud del desayuno molinero y los inconvenientes que plantea abusar del consumo de bollería industrial y golosinas, adoptando asimismo hábitos de higiene corporal al finalizar las sesiones de Educación Física.*
5. *Dirigir un modelo de calentamiento cerrado basado en cinco bloques de trabajo: running, skipping, trunk exercises, shoulders and jumping and intensity exercises.*
6. *Realizar actividades de senderismo en el medio natural cercano en las que además se analizará la importancia y las medidas que se deben adoptar para la conservación del mismo. Además, se iniciarán en el manejo seguro de la bicicleta como medio de transporte alternativo en la ciudad.*
7. *Iniciarse en los cuatro deportes colectivos más practicados en nuestra comunidad, fútbol-sala, baloncesto, balonmano y voleibol, a través de ejercicios técnicos básicos y juegos colectivos, trabajando actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad.*
8. *Practicar y diseñar actividades expresivas con base musical de forma interdisciplinar con la materia de Música combinando la ejecución de figuras sencillas de acrosport.*
9. *Aplicar en estrecha colaboración con el Departamento de Inglés, terminología y frases sencillas en esta lengua dentro de cada una de las unidades didácticas desarrolladas a lo largo de este curso.*
10. *Iniciarse en la práctica de los deportes de raqueta: tenis de mesa y padel.*

CONTENIDOS

Bloque 1. Condición física y salud.

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

Bloque 2. Juegos y deportes.

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

Bloque 3. Expresión corporal.

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

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

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

TEMPORALIZACIÓN		
EVALUACIÓN	UNIDADES / BLOQUES	SESIONES (HORAS)
1ª	<p>U.D.1. Condición física y balonmano: Calentamiento general AFG. Realización de actividades de pases y movimientos básicos de táctica individual sin balón.</p> <p>U.D.2. Fútbol-sala: Juegos predeportivos de lanzamiento, pase y recepción.</p> <p>U.D.3. Voleibol: Iniciación con juegos de indiacas con y sin red Ejercicios técnicos individuales de golpeo y recepción. Juegos y situaciones reducidas: 1x1; 2x2.</p>	
2ª	<p>U.D.4. Taekwondo Repaso de las técnicas básicas (kitcho ilbo) Aprendizaje de punsets más avanzados. Práctica simulada de combate.</p> <p>U.D.5. Habilidades gimnásticas: Juegos equilibrio y coordinación con aros. Voltereta adelante y atrás, salto trampolín.</p> <p>U.D.6. Acrosport. Coreografías con aros y figuras sencillas.</p>	
3ª	<p>U.D.7. Baloncesto: Juegos predeportivos de bote, lanzamiento, pase y recepción.</p> <p>U.D.8. Deportes de raqueta Iniciación al tenis de mesa y al badminton</p> <p>U.D.9. Galileosostenible Senderismo, juegos de pistas. Elaboración mapas. Circulación segura en bicicleta</p>	

METODOLOGÍA

La **TÉCNICA DE ENSEÑANZA**, basándonos en Delgado Noguera (1988), es la forma más efectiva de presentar y comunicar el contenido de enseñanza. Destacamos dos tipos:

Instrucción Directa, donde el alumno/a aprende un modelo de ejecución técnico más perfecto, que utilizaremos en 1º de ESO para la enseñanza de la técnica individual de los cuatro deportes colectivos que trabajaremos en este nivel, para el aprendizaje de habilidades gimnásticas y y en las primeras sesiones de condición física.

Indagación, donde el alumno/a resuelve un problema motriz planteado por el profesor/a (coreografías de acrosport, iniciación táctica a deportes colectivos...).

El **ESTILO DE ENSEÑANZA** se refiere a la manera peculiar que tiene el profesor/a de interaccionar con los alumnos/as. Nosotros aplicaremos los siguientes:

- **Modificación del Mando Directo:** Para conseguir un mayor control y organización de los alumnos/as (parte teórica de las sesiones).
- **Asignación de Tareas:** Para responsabilizar al alumno/a de su propio trabajo adecuándolo a su nivel de aprendizaje (en la mayoría de actividades).
- **Enseñanza Recíproca:** Así el alumno/a participa activamente en el aprendizaje y favorece las relaciones afectivas al trabajar con un compañero (habilidades gimnásticas).
- **Microenseñanza:** En el que el alumno/a con conocimientos sobre el contenido de aprendizaje hace la función de profesor/a (calentamiento).
- **Descubrimiento Guiado:** Así los alumnos/as investigan, descubren y toman sus propias decisiones (primeras sesiones de deportes colectivos y juegos de pistas).
- **Resolución de Problemas:** Buscan por sí mismos la solución motriz (acciones tácticas juegos y deportes, minipartidos, coreografías de aros y acrosport).

CRITERIOS DE CORRECCIÓN, EVALUACIÓN Y RECUPERACIÓN

(Trimestral y final)

Cada Unidad Didáctica se evaluará utilizando 4 instrumentos de evaluación, de los cuales uno se centrará en el ámbito conceptual, dos en el procedimental y uno en el actitudinal.

Para superar la materia será necesario obtener una puntuación igual o superior a 5, en todas y cada una de las pruebas realizadas.

Nos basaremos en una evaluación continua en la que la valoración de cada trimestre se obtendrá de la media de los anteriores. Es decir, la nota obtenida en el 2º trimestre será la media del 1º y el 2º, mientras que el 3º será la media de todos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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

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

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

En relación a los conceptos, se evaluará si el alumnado calcula su zona de trabajo óptima a partir de un cálculo porcentual de su frecuencia cardiaca máxima teórica. Posteriormente, en cuanto a los procedimientos, analizará si diferentes actividades físicas se encuentran dentro del intervalo de lo que se considera una actividad aeróbica.

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

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

4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.

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

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

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

6. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.

El alumnado será capaz de realizar el recorrido de forma autónoma cumpliendo unas normas de seguridad básicas como llevar una indumentaria adecuada, seguir el sendero y contar con todo el material

necesario para completar el recorrido, También se evaluará la capacidad de usar recipientes donde depositar los residuos producidos durante la marcha, o cómo evolucionar por terrenos sin perjudicar la flora y la fauna del entorno.

RECUPERACIÓN

Cada instrumento de evaluación utilizado tiene prevista una posible recuperación en el caso de aquellos alumnos que no superen la puntuación de 5. Ésta se realizará en la finalización de cada trimestre y también podrá llevarse a cabo a través de la realización de trabajos voluntarios. Aquéllos que no superen en junio alguna de las pruebas, deberán realizar en septiembre una prueba global que abarcará todos los contenidos desarrollados en el curso, de forma escrita y práctica, debiendo entregar antes un trabajo de recuperación propuesto en el mes de junio.

COMPETENCIAS BÁSICAS	
Contribución de la materia a la adquisición de las competencias básicas	
COMPETENCIAS/SUBCOMPETENCIAS	UNIDADES
<p>Competencia en comunicación lingüística. Ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta.</p>	De forma básica UDs 1-9
<p>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. Se aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.</p>	UD 1 / UD9
<p>Competencia social y ciudadana. La Educación física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de la competencia social y ciudadana. Las actividades físicas son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, el desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. Destacar la práctica y la de juegos y actividades deportivas colectivas.</p>	UD 2 / 3 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9
<p>Autonomía e iniciativa personal Por un lado, si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual de actividades como dirigir un modelo cerrado de calentamiento, y en la preparación de cada una de las pruebas prácticas que se realizarán para cada unidad didáctica. Destacar el trabajo en equipo en la elaboración de coreografías.</p>	UD 1 / UD5
<p>Cultural y artística. Especialmente en las coreografías de acrosport y aros.</p>	UD 5
<p>Aprender a aprender Ya que ofrece recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación.</p>	UD 1 / 2 / 5
<p>Competencia Matemática</p>	UD 7

MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

(Específicos de la asignatura. Debemos definir donde se encuentran dichos recursos, aula, departamento...)

- Sala deportiva cubierta con vestuarios, aseos, almacén y despacho.
- Pistas polideportivas al aire libre (balonmano y baloncesto).
- 16 espalderas.
- Una colchoneta quitamiedos de salto de altura
- 16 colchonetas pequeñas
- 3 trampolines.
- 2 plinton.
- Minicadena CD y Amplificador con micrófono inalámbrico.
- Balones:
 - Baloncesto 22
 - Voleibol 12
 - Fútbol sala 15
 - Balonmano 13 (4 pequeños / 5 medianos)
- Raquetas de badminton 26 (10 nuevas + 16 viejas)
- Palas 29 + 13 bolas blandas
- Indiacas 11
- Testigos 5 (4 de plástico + 1 de madera)
- Conos altos 12
- Torre de setas señalización
- Aros:
 - Grandes 5
 - Medianos 20
- Cuerdas 20
- Vallas 10

INCORPORACIÓN DE LOS TEMAS TRANSVERSALES AL CURRÍCULUM

Educación ambiental: A través de la orientación y esquí, pretendemos generar en los alumnos/as la conciencia medioambiental y promover el respeto a la naturaleza.

Educación para la paz: Fomentaremos la importancia del respeto al compañero/a para evitar situaciones de violencia e injusticia, como en los juegos tradicionales.

Educación en igualdad de oportunidades en ambos sexos: Con actividades por parejas/grupos mixtos evitaremos en baloncesto la discriminación por razón de sexo.

Educación para la salud: Con el trabajo de relajación pretendemos conseguir el desarrollo equilibrado de los alumnos/as garantizando su bienestar físico y psíquico.

Educación vial: En la unidad didáctica de bicicleta iniciaremos a los alumnos/as en normas de seguridad vial fomentando su importancia en la prevención de accidentes.

Educación del consumidor: Por medio del bádminton pretendemos generar un consumo responsable, ya que los alumnos/as comprarán sus raquetas y volantes.

MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

1. PLAN PARA ALUMNOS REPETIDORES
2. MEDIDAS PARA ALUMNADO CON NEE
3. MEDIDAS PARA ALUMNOS CON ALTAS CAPACIDADES INTELECTUALES

Las medidas de atención a la diversidad serán llevadas a cabo dependiendo de la problemática individual de cada alumno, para lo cual se pasará un test (a principio de curso) con el fin de que los padres especifiquen si los alumnos tienen algún problema. Si es así, se comunicará cual es el problema o enfermedad, contraindicaciones y recomendaciones del especialista, con respecto a la participación en las clases de E.F.

Toda adaptación que realicemos dependerá del alumno, y, además, tendremos que contar con la orientadora del centro para el diseño de la A.C.I., siempre y cuando el problema que presente el alumno/a, conlleve que éste no pueda realizar ejercicio físico por un periodo de tiempo considerable, o incluso que se encuentre exento para todo el curso.

Cuando los problemas que posean los alumnos sean puntuales y no muy duraderos (lesiones leves, enfermedades transitorias y de corta duración, etc.), los alumnos que los presenten realizarán una serie de actividades dependiendo, éstas, de la Unidad Didáctica que se esté desarrollando en ese momento.

Algunas de las actividades a realizar son:

1. Rellenar, por escrito, una ficha en la que se resumirá el contenido de la sesión y se propondrán una serie de actividades, alternativas a las realizadas en clase y relacionadas con el contenido tratado en ella.
2. Colaborar en la colocación y recogida de material, así como en aspectos organizativos y de control durante el desarrollo de la sesión.
3. Realización de ayudas en aquellos ejercicios o actividades que sean más complicados y requieran de éstas.
4. Ayudar al profesor en la corrección de ejercicios, para lo cual debemos reunir a los alumnos "lesionados" antes de la sesión, si es posible, o durante el calentamiento, con el fin de indicarles que es lo que deben observar y cómo se realiza correctamente. Esto se hará sin saturar de información, para que les resulte fácil corregir a sus compañeros.
5. En sesiones donde se realicen juegos o partidos de algún deporte, adoptarán el rol

de árbitros o jueces.

A los alumnos/as que posean algún problema traumatológico y deban realizar rehabilitación, se les aconsejará que el médico les diseñe una tabla de ejercicios para que la realicen en clase, siempre contando con la opinión de la orientadora y del alumno, para que no se encuentre discriminado en ningún momento.

USO DE LAS TICs

Toda la información puramente teórica de la materia se facilitará a través de presentaciones en "power point" con la ayuda de portátil y cañón de proyección.

Las pruebas prácticas y los criterios de los trabajos que deberán realizar en casa se publicarán en www.iesgalleocordoba.es

Para la elaboración de algunos trabajos del cuaderno de Educación Física se necesitará de la búsqueda en internet de información relacionada con diversos contenidos abordados en clase.

Las pruebas prácticas basadas en la observación se grabarán con cámara de video digital, lo que nos proporcionará la posibilidad de analizar de forma más objetiva el cumplimiento de los ítems exigidos en cada una, además de proporcionar un feedback suplementario al alumnado sobre la ejecución de las mismas.

MEDIDAS PREVISTAS PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA

Se propondrán trabajos voluntarios que permitirán subir la calificación, basados en lecturas de libros y revistas relacionados con la materia.

NORMATIVA APLICABLE

- *Decreto 231/2007 por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la ESO en Andalucía*
- *Orden 10-08-2007 por la que se desarrolla el currículo de la ESO en Andalucía*
- *Orden de 10 de agosto de 2007, por la que se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de ESO en Andalucía*
- *Instrucciones de 17 de diciembre de 2007, de la dirección General de ordenación y evaluación educativa, por la que se Complementa la normativa sobre evaluación del proceso de Aprendizaje del alumnado de educación secundaria Obligatoria.*
- *Orden de 25 de julio de 2008, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía*