

ASIGNATURA	CURSO	TIPO	HORAS SEMANALES
Educación Física	1º ESO	Troncal / Bilingüe	2
<b>PROFESORES</b>		<b>DIRECCIÓN DE CONTACTO</b>	
Francisco Javier Ochando Ruiz		Dpto. Educación Física: fochrui192@iespm.es	
		<b>PÁGINA WEB</b>	
		<a href="http://edfisica.iespm.es">http://edfisica.iespm.es</a>	
<b>OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA</b>			
<p>La enseñanza de la Educación Física en la ESO tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.</li> <li>2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.</li> <li>3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.</li> <li>4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.</li> <li>5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.</li> <li>6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.</li> <li>7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.</li> <li>8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.</li> <li>9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.</li> <li>10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.</li> </ol>			
<b>BLOQUES DE CONTENIDOS</b>			
1er. Trim.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Condición física: Trabajo de acondicionamiento físico general. El calentamiento y sus partes. Las cualidades físicas básicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.</li> <li>- Juegos y Deportes individuales: Atletismo. Carreras y saltos.</li> <li>- Juegos tradicionales: pilla-pilla, pañuelo, rayuela, etc.</li> </ul>		
2º Trim.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos y deportes individuales: Bádminton. Saque, pases, dejadas, remate y competiciones.</li> <li>- Expresión Corporal: Ritmo y coreografía.</li> </ul>		
3er. Trim.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos y Deportes Alternativos: Frisbee, Béisbol y Juegos tradicionales.</li> </ul>		
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>			
No existe libro recomendado			
<b>ENLACES RECOMENDADOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.bbc.com/sport">https://www.bbc.com/sport</a> y <a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a></li> </ul>			



- Gym Virtual.  
Dirección web: <http://gymvirtual.com/>  
Comentarios generales: Página con multitud de vídeos de entrenamientos, entrenamientos mensuales, alimentación, etc.
- Informes Robinson.  
Dirección web: [https://as.com/deportes\\_accion/2020/04/29/portada/1588154694\\_029645.html](https://as.com/deportes_accion/2020/04/29/portada/1588154694_029645.html)  
Comentarios generales: Historias y entrevistas sorprendentes que van mucho más allá del mundo del deporte. Los programas abarcan muchas disciplinas deportivas y muchas temporadas. Este enlace es una pequeña muestra.

## METODOLOGÍA

EN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA, habrá que tener en cuenta que el aspecto fundamental que define esta área, es el carácter activo de su metodología, con un marcado sentido práctico, si bien la adquisición de conocimientos teóricos también juega un papel importante.

La función principal del profesorado de educación física como formador debe ser la educación integral del alumnado a través del movimiento.

La metodología empleada en las clases de educación física será activa y participativa, adaptada al nivel y posibilidades del alumnado. Las actividades que se planteen serán progresivas en intensidad y dificultad para permitir una mejor asimilación de los contenidos. Para ello se tendrá en cuenta el nivel inicial de cada alumno-a para diversificar los niveles de práctica y que cada uno pueda progresar según sus posibilidades.

Se realizarán adaptaciones curriculares en aquel alumnado que por sus características y necesidades así lo requieran.

Se tendrán en cuenta los intereses del alumnado diferenciando entre actividades comunes y actividades diversificadas que atiendan a los diferentes intereses y aptitudes.

La educación física no se reduce al ámbito escolar, sino que va más allá ocupando muchos momentos en la vida del alumnado. Debemos cubrir esos espacios fuera del horario lectivo recomendando una amplia gama de actividades que complementen la formación del área y fomenten la adquisición de hábitos de higiene y salud en la práctica deportiva.

Se favorecerá los procesos de comunicación para que se establezca una dinámica que permita la adquisición de actitudes de tolerancia y respeto y el desarrollo socio afectivo del alumnado. El profesorado debe conocer en todo momento la progresión del alumnado y la consecución de los objetivos (Retroalimentación o feed-back). En cuanto a la comunicación ha de ser precisa y adecuada adaptándose a la comprensión del alumnado. Principalmente se hará uso de la vía oral (palabra) y visual (demostración). También se puede complementar con otros medios (bibliográficos, informáticos y audiovisuales) en momentos puntuales del curso.

El usar y utilizar de forma correcta las instalaciones y el material no solamente contribuirá a mantener el equipamiento en condiciones óptimas de uso y disfrute, sino, que además incidirá en el aumento de la seguridad en la práctica de la Educación Física.

El proceso de enseñanza aprendizaje se adecuará a las diferencias y aptitudes del alumnado evitando planteamientos discriminatorios que supongan una dificultad añadida para la consecución de los objetivos planteados.

El profesorado jugará un papel importante en la eliminación de estereotipos, potenciando la coeducación, la participación de todos los alumnos y alumnas independientemente del nivel de habilidad o destreza adquirido y fomentando la adquisición de actitudes de cooperación y colaboración entre el alumnado.

Se potenciará y desarrollará la progresiva autonomía del alumnado al igual que su capacidad crítica. En este sentido, el alumnado sobre todo de los cursos superiores participará no sólo en la ejecución de las actividades físicas, sino que, a partir de unas pautas establecidas por el profesorado, colaborará en su organización y planificación, reforzando de esta manera competencias adquiridas en la etapa anterior.

En cuanto a métodos de enseñanza se pasará de Instrucción Directa a técnicas más investigativas y de Búsqueda para hacer al alumno-a más autónomo.

En cuanto a la organización de la sesión hay tres momentos claves:

### Antes/después de la sesión

Control de las entradas y salidas, pasando el control de asistencia y exigiendo el buen cumplimiento de la puntualidad.

Agilizar los cambios entre clase y clase.

Exigencia de llevar la indumentaria adecuada para la práctica deportiva.

### Durante la sesión

Adecuado cumplimiento del horario establecido.

Máximo aprovechamiento útil del tiempo establecido.

Respeto a las diferencias individuales y atención a la diversidad.



La secuenciación de la sesión puede abarcar las siguientes fases:

Fase previa o explicación de la estructura de la sesión.

Fase inicial o calentamiento.

Fase principal o desarrollo de contenidos y objetivos.

Fase final o vuelta a la calma

Fase de análisis de resultados o comentarios sobre la sesión con el alumnado y valoración por parte del profesorado.

## PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y PORCENTAJE SOBRE LA CALIFICACIÓN FINAL

### CONVOCATORIA ORDINARIA

#### Procedimientos

- Observación directa del trabajo diario.
- Pruebas orales, escritas o trabajos sobre la materia dada.
- Pruebas prácticas de condición física, deportes o expresión.

#### Instrumentos

- Exámenes prácticos sobre los diversos contenidos.
- Pruebas escritas sobre el contenido teórico dado.
- Trabajos de profundización o investigación: individuales o colectivos.
- Debates y exposiciones.

#### Porcentaje sobre la calificación final

- Producciones orales/escritas: 20%
- Producciones prácticas: 50%
- Observación directa: 30%

### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

#### Instrumento

- Pruebas prácticas, orales o escritas.
- Actividades propuestas.

#### Porcentaje sobre la calificación final

- Producciones prácticas, escritas u orales: 80%
- Actividades propuestas: 20 %.

## ESCENARIO A (ENSEÑANZA-APRENDIZAJE PRESENCIAL Y NO PRESENCIAL)

### MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE

- Las clases de educación física serán presenciales en 1º ESO.
- Como medida adicional, se prestará especial atención en facilitar material educativo (actividad física, contenido audiovisual y tareas) a los estudiantes a través de las plataformas Google Classroom para complementar las clases presenciales.
- Las plataformas descritas serán accesibles a través de la cuenta de correo @iespm.es.

### MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN

#### CONVOCATORIA ORDINARIA

#### Procedimientos

- Observación directa del trabajo diario.
- Pruebas orales, escritas o trabajos sobre la materia dada.
- Pruebas prácticas de condición física, deportes o expresión.

#### Instrumentos

- Exámenes prácticos sobre los diversos contenidos.
- Pruebas escritas sobre el contenido teórico dado.
- Trabajos de profundización o investigación: individuales o colectivos.



- Debates y exposiciones.

#### **Porcentaje sobre la calificación final**

- Producciones orales/escritas: 20%
- Producciones prácticas: 50%
- Observación directa: 30%

#### **CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA**

##### **Instrumento**

- Pruebas prácticas, orales o escritas.
- Actividades propuestas.

#### **Porcentaje sobre la calificación final**

- Producciones prácticas, escritas u orales: 80%
- Actividades propuestas: 20 %.

### **ESCENARIO B (SUSPENSIÓN DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL)**

#### **MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE**

- Dado el carácter práctico de nuestra asignatura, se facilitará material educativo (actividad física, contenido audiovisual y tareas) a los estudiantes a través de las plataformas Google Classroom.
- Las plataformas descritas serán accesibles a través de la cuenta de correo @iespm.es

#### **MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN**

#### **CONVOCATORIA ORDINARIA**

La distribución de pruebas y tareas evaluables sería la misma que en escenario A, a través de la plataforma Google Classroom y Google Meet.

#### **Porcentaje sobre la calificación final**

- Tareas orales y/o escritas, a través de las plataformas educativas: 70%
- Grado y frecuencia en la ejecución de tareas: 30 %.

#### **CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA**

##### **Instrumento**

- Pruebas prácticas, orales o escritas.
- Actividades propuestas.

#### **Porcentaje sobre la calificación final**

- Producciones prácticas, escritas u orales: 80%
- Actividades propuestas: 20 %.

#### **INFORMACIÓN ADICIONAL**

Todo el material desarrollado se encuentra disponible en la página web: <http://edfisica.iespm.es>

