

***PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA***

SECCIÓN BILINGÜE

1º Y 4º DE E.S.O.

CURSO 2020 / 2021



ÍNDICE

1. Distribución de alumnos y horas de docencia de la asignatura
2. Objetivo general de la ESO relativo a la educación física.
3. Contenidos y Criterios de Evaluación.
4. Secuenciación y Temporalización de Contenidos.
5. Orientaciones Metodológicas
6. Evaluación

1.- Distribución de alumnos y horas de docencia de la asignatura

El profesor responsable de impartir docencia directa a estos grupos será **D. Eduardo Gilo González**. Esta sección bilingüe tendrá lugar en los grupos de **1º y 4º de la ESO**.

La asignatura se distribuye en dos clases semanales, con la particularidad de que en este curso 2020/2021 estas dos clases se desarrollan en un mismo día de la semana, una a continuación de la otra, con el recreo de 15 minutos entre ambas clases.

De este modo, las clases de los alumnos de la sección bilingüe quedan de la siguiente manera:

1º ESO A; está formado por un total de 19 alumnos, los cuales tienen clase los lunes de 12:20 a 13:15 y de 13:30 a 14:20.

4º ESO B; está formado por 21 alumnos, los cuales tienen clase los viernes de 11:40 a 12:20 y de 12:20 a 13:15.

4º ESO C; está formado por 9 alumnos, los cuales tienen clase los miércoles de 10:30 a 11:25 y de 11:40 a 12:20.

2. Objetivo General de la ESO relativo a la Educación Física.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

3. Contenidos y Criterios de Evaluación

1º ESO: Educación Física

Contenidos:

- Acondicionamiento físico, condición física y salud. Identificación de las capacidades físicas básicas. El calentamiento. Tipos y objetivos. Realización de calentamientos generales cumpliendo las bases metodológicas del mismo en cuanto a intensidad, duración y progresión.
- Toma de la frecuencia cardiaca durante la actividad física para la determinación y el control de la intensidad de la misma. Los tests de aptitud física: instrumentos de valoración del nivel de condición física personal.
- Ejecución de habilidades motrices básicas y su aplicación al contexto deportivo. Desarrollo de las cualidades físicas resultantes, coordinación, agilidad y equilibrio, en la práctica de los deportes individuales.
- Las fases del juego: fundamentos de ataque y defensa en los deportes colectivos. Realización de juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas: el aprendizaje deportivo a través del juego.
- Aprendizaje de las reglas y normas de los deportes practicados. La Escuela Deportiva Inglesa como precursora de muchas de las modalidades deportivas actuales.
- Respeto y aceptación de las mismas para el correcto desarrollo del juego. Realización de actividades competitivas y cooperativas encaminadas a la recreación y la correcta utilización del tiempo libre. Prácticas de actividades físicas en un entorno natural próximo y conocido: senderismo, acampada, etc.
- Elaboración de planos del espacio próximo; identificación de elementos y orientación del mismo. Técnicas de interpretación y lectura de planos y mapas. Iniciación a la orientación deportiva. Juegos de orientación a partir de puntos de referencia, pistas y señales de rastreo. Aplicación práctica de la orientación deportiva básica en el entorno escolar y sus proximidades. Orientación a través de las diferentes señales e indicios que ofrece la naturaleza.
- Trabajo de aplicación. La postura y el gesto como medio de expresión: el Mimo. El cuerpo como recurso expresivo en la realización de mimos y pantomimas.

- Actividades de lenguaje corporal y expresión gestual. Experimentación de actividades expresivas colectivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo, desarrollando actitudes abiertas, desinhibidas y comunicativas en las relaciones con los demás.
- Creación, ensayo y puesta en escena de un pequeño cortometraje con diálogos en Inglés.

Criterios de Evaluación

- Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
- Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
- Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
- Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante a la cultura anglosajona, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
- Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
- Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

- Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas (de origen anglosajón) como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
- Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
- Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico deportivas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
- Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

4º ESO: Educación Física

Contenidos

- Programación del acondicionamiento físico. Diseño de micro ciclos de trabajo cuyo objetivo de la mejora de la condición física y la salud en base a una valoración inicial. Los test de aptitud física. Preparación de la sesión de actividad física o deportiva. Diseño del calentamiento y la vuelta a la calma: factores a tener en cuenta. Trabajo autónomo de los mismos
- Trabajo de mejora de las capacidades físicas a través del ejercicio físico y la actividad deportiva.

- Actividad física y deportiva y stress ambiental, medidas de prevención ante situaciones de riesgo.
- La condición física como soporte básico para el desempeño deportivo.
- Repercusiones de los hábitos de vida, tanto saludables como no saludables, en la salud y en la práctica de actividad física y deportiva.
- Bases para la planificación y organización de actividades físicas o deportivas. El entorno escolar como laboratorio de aprendizaje. Los campeonatos deportivos escolares El ejercicio físico y la práctica deportiva en la sociedad actual.
- Accidentes y situaciones de emergencia durante la práctica física y deportiva. Protocolos de actuación. Pautas a seguir ante las lesiones deportivas.
- Planificación y organización de salidas a la naturaleza de duración variable, incluyendo actividades multideportivas y multiaventura.

Criterios de Evaluación

- Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.
- Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.
- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.
- Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, revisando los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.
- Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

4. Secuenciación y Temporalización de Contenidos *

Debido a la crisis sanitaria, por la actual pandemia debida al Covid-19, esta secuenciación y temporalización de contenidos se puede ver alterada por múltiples factores, como son: el propio desarrollo de la pandemia, la disponibilidad de instalaciones y materiales, etc.

1º E.S.O.

1er trimestre

- Condición Física y Salud I: Calentamiento, acondicionamiento físico, higiene deportiva, fortalecimiento de musculatura de sostén.
- Atletismo I: saltos, lanzamientos, relevos, técnica de carrera.
- Floorball I: conceptos básicos de manejo, normas de seguridad y reglamento.
- Malabares: autoconstrucción y manejo

2º trimestre

- Deportes de raqueta: iniciación a los deportes con implemento.
- Hab. Gimnásticas I: giros, equilibrios, trepas y saltos.
- Expresión Corporal: Expresividad, ritmo, dinámica de grupos y desinhibición.

SHORT FILM.

- Fútbol Sala: conceptos pre deportivos, técnica, táctica y reglamentos, fases de juego colectivo básicas.

3er trimestre

- Baloncesto I: conceptos pre deportivos, técnica, táctica y reglamentos, fases de juego colectivo básicas.
- Juegos y deportes alternativos: Beisbol, Ultimate, Datchball, etc.
- AFMN: Senderismo I, Cabuyería y Orientación por indicios, etc.

4º ESO

1er trimestre

- Condición física y Salud IV: calentamiento específico, sistemas de entrenamiento para el aumento de las CFB, alimentación y salud corporal.
- AFMN: Orientación: Juegos de orientación, Geocatching y Orientación deportiva...
- Deportes de raqueta: Tenis, Pádel, Badminton...
- Deportes Alternativos: Datchball, Beisbol, etc.

2º trimestre

- Habilidades gimnásticas, Acrosport y montajes coreográficos
- Pilates, Yoga y Mindfulness.
- Fútbol: técnica y táctica y reglamento.
- Actividades acuáticas recreativas.

3er trimestre:

- Aerobic. Danzas colectivas.
- Balonmano: técnica y táctica y reglamento.
- AFMN: Escalada, senderismo, btt y actividades de aventura.
- Deportes recreativo: iniciación al patinaje.

5. Orientaciones Metodológicas.

El aprendizaje se debe concebir como un proceso desarrollado por el alumnado y guiado por el profesor. En nuestra materia, ello supone la búsqueda del desarrollo motor del alumno que inicia un camino de integración, diferenciación y especialización de comportamientos motores basados en una cada vez mayor posibilidad de ajuste y control del movimiento.

En esta etapa, como profesores debemos de tender a utilizar métodos, estrategias y estilos diferentes en base a cada situación y tipo de contenido a

transmitir. En ocasiones será necesario utilizar una metodología basada en la reproducción de modelos (las cuales son más aconsejables en el aprendizaje de ciertas habilidades específicas) o metodología basada en el descubrimiento (las cuales pretenden desarrollar en el alumnado su capacidad de respuesta motriz y adaptación a diferentes situaciones, como por ejemplo situaciones de tipo táctico).

Los contenidos que hacen referencia a modalidades deportivas serán desarrollados combinando los elementos técnicos y tácticos, para que el alumnado aprenda tanto la habilidad como su aplicación a situaciones reales.

Pretendemos, por otro lado, que el alumnado conozca desde el comienzo del proceso de enseñanza y aprendizaje cuáles son los objetivos que deben conseguir tanto en la Educación Física en general, como en cada Unidad Didáctica en particular. Así favoreceremos la motivación del alumnado y conectaremos las prácticas del entorno escolar con aquellas actividades del entorno social, enriqueciendo la experiencia motriz de los alumnos y las alumnas

Para todo ello podremos utilizar los siguientes métodos de enseñanza:

Métodos basados en la reproducción: (tradicional) el alumno reproduce de la forma más fiel el modelo propuesto; es utilizado para el aprendizaje de gestos técnicos que se han demostrado como los más eficaces para una exigencia en la ejecución (p.e. en la formación de las bases para el Acrosport).

Métodos basados en el descubrimiento: implica de forma activa al alumno; el alumno desarrolla, crea, participa y elabora respuestas motrices (p.e. composición de figuras con una base musical).

Y en cuanto a las estrategias, que pasan por ser los recursos que se utilizan para dirigir un ejercicio o actividad deportiva; utilizaremos tanto estrategias globales a base de juegos, como estrategias analíticas en aquellas actividades de gran complejidad donde podamos descomponer la tarea en partes más sencillas. Dentro de las estrategias Analíticas utilizaremos tanto puras, como secuenciales y progresivas. En las Globales, puras, con modificación de la situación real y con polarización de la atención. No debemos olvidar planteamientos mixtos:

partiendo de estrategias globales, continúa con analíticas y finaliza, de nuevo, con globales.

Todo ello bajo la perspectiva de la metodología AICLE, esto es, toda enseñanza bilingüe pretende una integración de varios elementos: los contenidos, la lengua y el aprendizaje. En AICLE, como en cualquier otro modelo de aprendizaje bilingüe, deben programarse simultáneamente los dos tipos de contenidos: lingüísticos y no lingüísticos. El aprendizaje y, por extensión, los roles del profesorado, son duales.

En lo que se refiere a las medidas a adoptar ante la suspensión de las actividades lectivas presenciales, se seguirán aquellas medidas que recoge la Programación del Departamento de Educación Física; y con carácter general, se mantendrá contacto con el alumnado a través de dos plataformas: Rayuela y Google Classroom.

6. Evaluación

Con relación a las **técnicas de evaluación**, en la asignatura de E.F. tradicionalmente se han utilizado las pruebas objetivas (mayor facilidad de aplicación y menor posibilidad de discusión); sin embargo, la mayoría de profesionales consideran oportuno utilizar técnicas objetivas y subjetivas. Entre las técnicas objetivas (la participación del profesor no es imprescindible) destacamos la utilización de las siguientes: examen escrito, test, pruebas de ejecución. Y como técnicas subjetivas (en la que la aportación del profesor es imprescindible): entre ellas están la observación, tanto *directa* (registro anecdótico) como *indirecta* (listas de control, escalas de clasificación...), *la verificación* (registro de acontecimientos) y las *escalas de valoración* (descriptivas y cualitativas).

Los **instrumentos de evaluación** que se podrán utilizar a lo largo del desarrollo de la programación serán: el *portfolio o diario del alumno* (donde se recogen las *actividades* desarrolladas en cada unidad y las *reflexiones personales* que les sugiere cada una de las actividades), *pruebas de contenidos teórico – prácticos*, *observaciones del profesor*, *registro de conductas* en torno a asistencia,

comportamiento y participación, *planillas de observación* para la ejecución, entre otros.

Los **criterios de calificación** se ajustarán a los siguientes porcentajes de referencia:

□□35% *contenidos teórico - prácticos* (pruebas de contenidos teórico – prácticos, cuaderno-diario, trabajos de investigación individuales o por grupos).

Dentro de este apartado valoraremos los contenidos en lengua inglesa con un 30% y un 70% los exigidos en castellano.

□□35% *contenidos prácticos* (trabajo en clase, ejecuciones o pruebas prácticas...).

□□30% *contenidos actitudinales* (colaboración, participación, solidaridad, tolerancia y respeto a los compañeros y a los materiales, disposición favorable al aprendizaje, esfuerzo, indumentaria adecuada, asistencia a clase, puntualidad...).

Siempre con la premisa clara de utilizar los contenidos en inglés para subir nota, no como motivo de no superación de la asignatura.

En cuanto a la evaluación extraordinaria de septiembre, las pruebas serán las mismas que para el resto de alumnado no bilingüe