

I.E.S. ISABEL LA CATÓLICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

DEPORTE

PROGRAMACIÓN

CURSO 2017-2018

ÍNDICE:

INTRODUCCIÓN.....	pág.3
CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.....	pág.3
OBJETIVOS GENERALES.....	pág. 7
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	pág. 9
CONTENIDOS, CRIT. De EVAL. ESTÁNDARES Y COMPET.....	pág. 10
CONTENIDOS, ESTRUCTURA Y CLASIFICACIÓN.....	pág. 11
METODOLOGÍA DIDÁCTICA.....	pág. 12
PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	pág. 13
CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	pág. 14
CRITERIOS DE CALIFICACIÓN (2).....	pág. 15
PRUEBA EXTRAORDINARIA.....	pág. 16

INTRODUCCIÓN

El curso pasado iniciamos esta optativa dentro del Departamento de Educación Física para 3º ESO.

Desarrollaremos en esta asignatura los deportes que se trabajan durante la secundaria, ampliando los contenidos teóricos y prácticos, así como otros de nueva incorporación. Para ello introduciremos aspectos técnico-tácticos y reglamentarios de los mismos que sirvan de base a los alumnos que en un futuro quieran hacer un ciclo formativo de grado medio, superior, el Grado en CC de la Actividad Física, o, simplemente, disfrutar y aprender para uso meramente lúdico del deporte.

Haremos especial hincapié en trabajar y transmitir los valores del deporte para la propia vida.

Es una asignatura predominantemente práctica, que busca aumentar la cantidad de ejercicio físico realizada para mejorar la condición física y las habilidades a través del deporte. Uno de los objetivos de la asignatura es plantear un nivel de perfeccionamiento deportivo, por lo que se recomienda tener un cierto dominio de las destrezas motoras básicas.

CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS CLAVE

El deporte contribuye de manera directa y clara en la consecución de tres competencias básicas: la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, la competencia social y ciudadana.

El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno, y el deporte está directamente comprometido con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible en un entorno saludable.

Respecto a la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, a través del deporte, alumnado conoce, practica y valora la actividad física como elemento indispensable para mantener su cuerpo en un estado saludable a lo largo de su vida. Esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables y criterios para mantener y mejorar la condición física, que acompañarán al alumnado más allá de la etapa obligatoria.

El deporte plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de la competencia social y ciudadana. Las características propias de esta materia la hacen propicia para la educación de habilidades sociales. Las actividades físicas son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo.

La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas requieren la integración en un proyecto común, la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propios derechos y deberes. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colabora en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

Esta materia contribuye de forma relevante a la adquisición de la competencia cultural y artística en diversos aspectos. La apreciación y comprensión del hecho cultural lo hace mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento.

Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

En otro sentido, esta materia está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

El deporte ayuda de forma destacable a la consecución de autonomía e iniciativa personal fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, dando protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas, y en aspectos de planificación de calentamientos y de actividades para la mejora de su condición física.

Por otro lado, el deporte colabora en la consolidación de esta competencia en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar habilidades personales de autosuperación, perseverancia y actitud positiva, como en el aprendizaje de habilidades de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física en relación con la salud.

El deporte colabora en la consecución de la competencia para aprender a aprender en la adquisición de habilidades para el trabajo en equipo en las diversas actividades deportivas colectivas y en las actividades expresivas en grupo. Asimismo, contribuye porque en la resolución de situaciones reducidas de juego se obtienen aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

De la misma manera, esta materia ofrece recursos para la planificación de calentamientos y determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio

aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre, de una forma organizada y estructurada.

Teniendo en cuenta que la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación no puede sustituir la actividad física en el horario asignado a la materia, se contribuye al tratamiento de la información y la competencia digital mediante la búsqueda, selección y valoración de la información que permita una cierta autonomía en la planificación y organización de la propia actividad física. Además, la utilización de recursos gráficos y audiovisuales para el reconocimiento de movimientos y toma de conciencia corporal contribuye a la interpretación de la información, en especial de lenguajes no verbales.

Por otro lado, esta materia colabora a la adquisición de una actitud crítica y reflexiva en la valoración de los mensajes referidos al cuerpo, procedentes de los medios de información y comunicación, que pueden dañar la propia imagen corporal. Asimismo, la valoración de la actividad física para el tiempo libre contribuye al reconocimiento de los inconvenientes del excesivo ocio sedentario derivado del uso de las tecnologías de la información y comunicación para el entretenimiento.

A la adquisición de la competencia en comunicación lingüística se contribuye ofreciendo gran variedad de situaciones en las que la interacción entre iguales se produce a través del lenguaje verbal y no verbal. Resulta fundamental, en la transmisión de ideas para la resolución de problemas motores, la construcción de juicios con relación a los códigos de conducta y en la expresión de sentimientos y emociones.

De alguna manera el deporte contribuye a la adquisición de la competencia matemática, sobre todo en cuanto a aspectos cuantitativos se refiere. Esta materia facilita la estimación en la medida de magnitudes, la aplicación de algoritmos que intervienen en el cálculo de porcentajes y el uso de fórmulas sencillas para calcular el índice de masa corporal o el umbral aeróbico.

COMPETENCIA	DESCRIPTOR	DESEMPEÑO
<i>Comunicación lingüística</i>	Conocer y dominar con soltura el vocabulario propio del voleibol, el fútbol, el balonmano, el uni-hoc y los juegos alternativos, referido a los gestos técnicos y las tácticas propias de cada uno de ellos.	Es capaz de emplear adecuadamente en la conversación el vocabulario específico de cada deporte.
<i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i>	Valorar las propias posibilidades en la práctica de los deportes y la elección de los espacios adecuados para hacerlo.	Autocontrol e iniciativa en el entrenamiento y en la práctica del voleibol, el fútbol, el balonmano, el uni-hoc y los juegos alternativos
	Diseñar y practicar de forma autónoma los deportes propuestos, modificando las normas y respetando las decisiones democráticas.	Práctica autónoma de los deportes propuestos y búsqueda de alternativas.
<i>Competencia digital</i>	Utilizar las nuevas tecnologías para localizar información relevante y vídeos didácticos relacionados con el voleibol, el fútbol, el balonmano, el uni-hoc y los juegos alternativos	Localiza en la Red y sabe aplicar la información, tanto textual como visual, relacionada con el voleibol, el fútbol el balonmano, el uni-hoc y los juegos alternativos
<i>Aprender a aprender</i>	Avanzar en el dominio de los gestos de técnica individual y de táctica y técnica colectiva propios del voleibol, fútbol, balonmano y los juegos alternativos.	Es capaz de realizar de forma autónoma y los ejercicios y actividades deportivas expuestos en la unidad.

<i>Competencias sociales y cívicas</i>	Reconocer el valor del deporte de equipo como una actividad lúdica en la que es necesario practicar el juego limpio, asumiendo posiciones críticas y personales sobre el deporte como espectáculo de masas.	Reconoce y demuestra el respeto a las reglas como elementos indispensables para la práctica deportiva en equipo y asume posiciones críticas personales respecto al deporte como fenómeno social.
	Comprender el valor del juego y de los deportes de equipo como medio de relación y de educación social.	Reconoce la importancia de desarrollar competencias deportivas como un medio de integración en la cultura del movimiento
<i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</i>	Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas en las prácticas deportivas.	Muestra iniciativa a la hora de organizar el desarrollo de las prácticas deportivas.
<i>Conciencia y expresiones culturales</i>	Valorar la estética en la ejecución de los gestos técnicos propios de cada deporte.	Procura realizar correctamente los ejercicios economizando energía y cuidando su estética.

OBJETIVOS GENERALES

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- 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.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Conocer y aplicar los calentamientos específicos de acuerdo al deporte que se practique.
2. Conocer aquellos juegos predeportivos que sirven para las actividades de ocio.
3. Conocer el balonmano y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual e iniciarse en la táctica y en la técnica de conjunto.
4. Conocer el uni-hoc y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual e iniciarse en la táctica y en la técnica de conjunto.
5. Conocer las palas y sus distintas modalidades, juegos y reglas.
6. Conocer el frisbee, distintos lanzamientos, el ultimate con su reglamento.

1.- CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y COMPETENCIAS.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	RELACIÓN CC
BALONMANO			
<ul style="list-style-type: none"> - Aspectos funcionales y principios estratégicos; papel y conductas de los jugadores en las fases del juego. - Capacidades físicas implicadas. - Estímulos relevantes que en balonmano condicionan la conducta motriz: situación de los jugadores, del balón y de la portería, ocupación de los espacios, etc. - La colaboración y la toma de decisiones en equipo. - Historia y principales reglas - Ejercicios y juegos de asimilación técnico- táctico deportivo y pre deportivo: <ul style="list-style-type: none"> a) Situaciones de ataque/defensa b) Pases y bote c) Lanzamientos y recepción d) Evaluación de los aspectos abordados. 	<p>1.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos del balonmano en condiciones reales de juego.</p> <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.</p>	<p>1.1. Aplica los elementos técnicos del balonmano , respetando las reglas y normas establecidas. Es capaz de conducir el balón, 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 balonmano.</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 balonmano 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</p>	<p>CCL CMCCT CAA CSC CSIEE CCEC</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>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>	
FLOORBALL			
<ul style="list-style-type: none"> - Reglamento de juego. - Conducción. - Pase y pase elevado. - Recepción. - Tiro. - Juego 1-1, 2-2 y juego colectivo. - Calentamiento general y específico. - 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. - Aceptación de normas y del resultado. - Conocimiento de las cualidades físicas que se trabajan con este deporte. - Realización de un campeonato al finalizar el trimestre. 	<p>1.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos del Floorball en condiciones reales de juego.</p> <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.</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, 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>2.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p>	<p>CCL CMCCT CAA CSC CSIEE CCEC</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. 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>	
JUEGOS ALTERNATIVOS: PALAS, FRISBEE			
<p>FRISBEE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general y específico. - Reglas básicas. - Pases de drive – revés y variantes. - Lanzamientos de precisión y distancia. - Juegos por parejas y en grupo. - 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. - Aceptación de normas y resultado - Realización de un campeonato de Ultimate al acabar el trimestre. - Conocimiento de las cualidades físicas que se trabajan con este deporte. 	<p>1.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos del Ultimate en condiciones reales de juego.</p> <p>2.- Desarrollar actividades propias de cada una de las</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. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe y conoce la forma de realizar los lanzamientos básicos. 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. 1.5. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica del Ultimate frente adversarios y con la colaboración de los compañeros. 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</p>	<p>CCL CMCCT CAA CSC CSIEE CCEC</p>

<p>PALAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general y específico. - Reglas básicas del tenis . - Desplazamientos. - Golpeo de drive y revés con una o dos manos - Saque o servicio. - Juegos por parejas y en grupo. - 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. - Aceptación de normas y resultado. - Realización de un campeonato de tenis al acabar el trimestre. - Conocimiento de las cualidades físicas que se trabajan con este deporte. 	<p>fases de la sesión de actividad física, calentamiento, parte central y vuelta a la calma.</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.</p> <p>1.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos del tenis en condiciones reales de juego.</p>	<p>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>1.1. Aplica los elementos técnicos del tenis, respetando las reglas y normas establecidas. Es capaz de realizar diferentes golpes 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 golpes.</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 tenis frente al adversario.</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.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, calentamiento, parte central y vuelta a la calma.</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.</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>	
--	--	---	--

2.- CONTENIDOS, ESTRUCTURA Y CLASIFICACIÓN

TEMPORALIZACIÓN			
PRIMER CICLO ESO		(3ºESO)	
1r TRIMESTRE			
UNIDAD DIDÁCTICA	RELACIÓN CON LOS CONTENIDOS	CONTENIDOS MÍNIMOS	Nº SES
1."BALONMANO"	Bloque 3	-Calentamiento específico -Realizar diferentes gestos técnicos Pase, recepción, tiro a puerta -Conocer puntos básicos del reglamento -Táctica básica -Partidos	22
Total sesiones: 22			
2º TRIMESTRE			
2."FLOORBALL"	Bloque 3	-Calentamiento específico -Realizar diferentes gestos técnicos Pase, recepción, tiro a puerta -Conocer puntos básicos del reglamento -Táctica básica -Partidos	18
Total sesiones: 18			
3r TRIMESTRE			
3."FRISBEE"	Bloque 2, Bloque 3	-Calentamiento específico -Realizar diferentes gestos técnicos Pases, recepciones -Ultimate: reglamento, partidos	10
4."PALAS"	Bloque 2	-Calentamiento específico -Realizar diferentes gestos técnicos -Partidos	10
Total sesiones: 20			

Notas:

- Según convenga a efectos de distribución de las instalaciones, algunos grupos intercambiarán las unidades de los dos últimos trimestres.
- Igualmente, cuando convenga, algunas clases se impartirán en el parque de El Retiro.
- La temporización de las sesiones es orientativa en función del clima, del empleo óptimo o disponibilidad de las instalaciones.
- Parte de las clases correspondientes a las unidades 1, 2, 3, y 4, se podrán realizar en el parque de El Retiro siempre que la meteorología y otras circunstancias lo permitan. El alumno que por cualquier motivo no pueda realizar dichas prácticas, las realizará y presentará en el tiempo y forma indicado por su profesor. Además, deberá permanecer en el Centro mientras sus compañeros la realizan.

3.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Dado que los alumnos llegan a esta optativa con ideas y experiencias propias, y también con preconcepciones y autovaloraciones sobre las prácticas deportivas y sobre sus propias posibilidades. La obligatoriedad de la disciplina hace que concurren amantes de la actividad deportiva con otros que van forzados a su práctica, convencidos de que carecen de posibilidades. Por ello, es preciso:

- Diseñar aprendizajes significativos para todos.
- Evitar valoraciones y distinciones dentro del grupo.
- Emplear el refuerzo positivo siempre que sea necesario.
- Favorecer el monitorazgo de los alumnos destacados sobre los que plantean dificultades de aprendizaje o de integración.
- Impulsar a todos hacia la práctica social del deporte.

Para ello pues, y en función de la actividad deportiva que realizaremos utilizaremos;

a). Tipos de instrucción.

- Enseñanza mediante instrucción directa: para los conceptos teóricos y para las tareas motrices que tienen una solución eficiente y bien definida.
- Enseñanza mediante la búsqueda: para los trabajos de investigación y para las tareas motrices cuya solución eficiente requiere una capacidad de adaptación de la conducta motriz.

b). Tipos de estrategia.

- Estrategia analítica: para las tareas motrices complejas y las de alta organización.
- Estrategia global: para las tareas motrices simples y las de baja organización.

c) Estilos de enseñanza, en función de la organización de la clase.

- Asignación de tareas: será el estilo básico
- Grupos de nivel: para las actividades que requieren un nivel similar entre los ejecutantes.
- Resolución de problemas: para situaciones de juego real.

Pudiendo optar por otros según la característica y respuesta del grupo.

4.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación que han sido diseñados y seleccionados, son:

- La observación sistemática: mediante el registro anecdótico y el diario de clase
- El análisis de las producciones de los alumnos, que analiza el resultado del trabajo y que se concretan en:
 - Las producciones escritas, trabajos monográficos individuales y grupales, el cuaderno del alumno, textos escritos,
 - Las preguntas inteligentes, que son preguntas que surgen de leer un texto, de reflexionar sobre lo que el alumno creía y que no está en consonancia con lo que ha leído, o las que surgen de la relación con otros temas.
 - Y las producciones motrices o montajes individuales o grupales
- Pruebas específicas: pruebas objetivas, exposiciones de trabajos o temas, resoluciones de problemas motrices, pruebas de capacidad motriz
- Grabaciones en video y toma de fotografías¹ y posterior análisis. (Se emplearán éstas únicamente con un carácter formativo, y en ningún momento se dará a las mismas un uso divulgativo ni fraudulento).
- La valoración de los intercambios orales a través de
 - Reflexiones grupales
 - Debates
 - Asambleas
- La Coevaluación: nos permite implicar al alumno en el proceso de evaluación. Ésta es de gran interés para que los alumnos vayan adquiriendo autonomía y participación en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, adquiriendo responsabilidad para valorar a sus compañeros por el mismo trabajo que realizaron ellos.
- La Autoevaluación es la “evaluación que una persona realiza sobre si misma o sobre un proceso y/o resultado personal” que se desarrolla con el fin de que los alumnos sean conscientes del trabajo que desarrolla en cada uno de los aspectos que el maestro se ha fijado para poner la nota.

Tanto la coevaluación como la autoevaluación permitirán integrar la evaluación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

CONDICIONES PREVIAS A LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Son de obligado cumplimiento para optar a una calificación positiva, y son:

- **La entrega de todos los documentos** en tiempo y forma que se pidan en cada Unidad Didáctica.
- **La participación activa**, entendiendo como tal el desarrollo de las propuestas de aula, aportaciones, ayuda a los compañeros, mostrar actitudes de respeto hacia los compañeros y material...
- **El respeto a normas básicas propias de la materia de E.F. para la práctica**, entendiendo como tales: el llevar la indumentaria adecuada (sin aditamentos como pañuelos, gorras...) y llevar ropa y calzado deportivo (cordones atados...).

5.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

CONOCIMIENTOS

2 puntos

DESTREZAS

5 puntos

ACTITUDES

3 puntos

1ª EVALUACIÓN

Prueba teórica

Circuito técnico con diferentes

Observación directa

Gestos de balonmano:

Pase, recepción, lanzamiento, tiro a puerta.

Participación en partidos.

2ª EVALUACIÓN

Prueba teórica

Circuito técnico con diferentes

Observación directa

Gestos de uni-hoc:

Pase, recepción, lanzamiento, tiro a puerta.

Participación en partidos

3ª EVALUACIÓN

Prueba teórica

Realizar distintos gestos técnicos:

Observación directa

De palas. Juego fluido

De frisbee. Partido ultimate

- Para el examen práctico es necesario llevar la vestimenta adecuada indicada por el centro: 1º, 2º y 3º ESO, el chándal del Centro; 4ºESO y Bachillerato, camiseta deportiva o con mangas, pantalón de chándal corto o largo y zapatillas de deporte y atadas (deportivas); además aquellos alumnos que lo puedan necesitar deberán traer la medicación prescrita por su médico.
- El/la alumno/a con más de 3 faltas injustificadas por evaluación, perderá los 3 puntos de la actitud.
- Habrá que sacar una nota mínima de 3 en conocimientos y destrezas para que se haga media.
- La recuperación de evaluaciones pendientes se realizará a lo largo de la evaluación siguiente teniendo en cuenta la actitud actual, la repetición de pruebas y entrega de trabajos pertinentes.
- En caso de no realizar pruebas teóricas, los dos puntos de este apartado se sumarán a la nota de destrezas.
- La nota final del curso será la media de las tres evaluaciones.

5.1- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN (2)

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN/CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
BALONMANO			
<ul style="list-style-type: none"> - Aspectos funcionales y principios estratégicos; papel y conductas de los jugadores en las fases del juego. - Capacidades físicas implicadas. - Estímulos relevantes que en balonmano condicionan la conducta motriz: situación de los jugadores, del balón y de la portería, ocupación de los <ul style="list-style-type: none"> • espacios, etc. - La colaboración y la toma de decisiones en equipo. - Historia y principales reglas - Ejercicios y juegos de asimilación técnico- táctico deportivo y pre deportivo: <ul style="list-style-type: none"> a) Situaciones de ataque/defensa b) Pases y bote c) Lanzamientos y recepción d) Evaluación de los aspectos abordados. 	<p>1.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos del balonmano en condiciones reales de juego.</p> <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.</p>	<p>1.1. Aplica los elementos técnicos del balonmano , respetando las reglas y normas establecidas. Es capaz de conducir el balón, 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 balonmano.</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 balonmano 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Realizar un recorrido botando en zig-zag, pase, recepción, tiro a portería. -Utilizar los elementos técnicos en situación real de juego. (50% de la nota del trimestre).

	<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>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>	
--	--	---	--

FLOORBALL

<ul style="list-style-type: none"> - Reglamento de juego. - Conducción. - Pase y pase elevado. - Recepción. - Tiro. - Juego 1-1, 2-2 y juego colectivo. - Calentamiento general y específico. - 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. - Aceptación de normas y del resultado. - Conocimiento de las cualidades físicas que se trabajan con este deporte. - Realización de un campeonato al finalizar el trimestre. 	<p>1.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos del Floorball en condiciones reales de juego.</p>	<p>.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, 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</p>	<p>Realizar un recorrido de coordinación óculo manual, conduciendo la bola con el stick en zig-zag, pase a un compañero, pase a un compañero, recepción y lanzamiento a portería. (50% de la nota del trimestre).</p>
---	--	--	---

	<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.</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. Este criterio desarrolla la competencia social y cívica.</p>	<p>real de juego.</p> <p>2.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 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>	
--	---	--	--

JUEGOS ALTERNATIVOS: PALAS, FRISBEE

<p>FRISBEE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general y específico. - Reglas básicas. - Pases de drive – revés y variantes. - Lanzamientos de precisión y distancia. - Juegos por parejas y en grupo. - 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 	<p>1.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos del Ultimate en condiciones reales de juego.</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. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe y conoce la forma de realizar los lanzamientos básicos. 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</p>	<p>-Realizar lanzamientos de drive y de revés correctamente a un compañero.</p> <p>- Jugar de forma activa un partido, siendo capaz de lanzar y recibir el disco en diferentes situaciones. (50% de 5 puntos de parte práctica del trimestre).</p>
--	---	--	--

<p>flexibilidad mediante estiramientos activos y pasivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de normas y resultado - Realización de un campeonato de Ultimate al acabar el trimestre. - 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.</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.</p>	<p>superación.</p> <p>1.5. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica del Ultimate 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>PALAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general y específico. - Reglas básicas del tenis. - Desplazamientos. - Golpeo de drive y revés con una o dos manos - Saque o servicio. - Juegos por parejas y en grupo. - 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 	<p>1.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos del tenis en condiciones reales de juego.</p>	<p>1.1. Aplica los elementos técnicos del tenis, respetando las reglas y normas establecidas. Es capaz de realizar diferentes golpes 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 golpes.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de</p>	<p>-Realizar un mínimo de toques de drive y de revés individual, y por parejas. (50% de 5 puntos de parte práctica del trimestre).</p>

<p>con el propio peso corporal con pesos externos como pesas, balones medicinales, bandas elásticas y trabajo de flexibilidad mediante estiramientos activos y pasivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de normas y resultado. - Realización de un campeonato de tenis al acabar el trimestre. - Conocimiento de las cualidades físicas que se trabajan con este deporte. 		<p>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 tenis frente al adversario.</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>	
--	--	---	--

6.- PRUEBA EXTRAORDINARIA

- Los contenidos mínimos del curso supondrán un 100% de la nota.
- Los alumnos con adaptación curricular se examinarán según las adaptaciones propuestas durante el curso.
- Si algún alumno sufre un accidente o lesión durante las vacaciones, se podrá examinar sólo de forma teórica, siempre que presente el informe médico correspondiente. El valor del examen será el 100% de la nota.

Madrid, a 13 de octubre de 2017

Fdo.: Pilar Alameda Meléndez

Jefa del Departamento

