

# “PROGRAMACIÓN DOCENTE PARA 3º DE ESO”

**TRABAJO FIN DE GRADO 2011/2012**

FACULTAD DE CC. DEL DEPORTE Y LA  
ACTIVIDAD FÍSICA.

UNIVERSIDAD DE LA CORUÑA

Autor: Sandra Merayo Rodríguez

Supervisor: Celso C. Carrera López

# INDICE

---

## **1. INTRODUCCIÓN**

## **2. MARCO TEÓRICO**

- ACLARACION CONCEPTUAL
- FACTORES DE LOS QUE DEPOENDE LA PLANIFICACION Y LA PROGRAMACION
- MODELOS DE DISEÑO
- NIVELES DE PLANIFICACIÓN O DISEÑO CURRICULAR

## **3. ANÁLISIS DE LA BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA**

## **4. OBJETIVOS DEL PROYECTO**

## **5. ESTUDIO DE LA SITUACIÓN DE PARTIDA: CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO.**

## **6. PROGRAMACIÓN DE 3º DE ESO**

- CRITERIOS DE EVALUACIÓN
- CONTENIDOS POR BLOQUES
- CALENDARIO ESCOLAR
- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES
- TEMPORALIZACIÓN

## **7. DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS:**

- UD1: MEJORO MI CONDICIÓN FISICA
- UD2: NOS INICIAMOS EN EL RUGBY
- UD3: ACTIVIDADES DIRIGIDAS CON RITMO MUSICAL: AEROBIC
- UD4: ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO
- UD5: ENGÁÑCHATE AL VOLEIBOL
- UD6: CONOCEMOS NUESTRA ALIMENTACIÓN
- UD7: ¿BAILAMOS?
- UD8: NOS ORIENTAMOS EN NUESTRO ENTORNO PROXIMO
- UD9: NUESTROS JUEGOS POPULARES

## **8. BIBLIOGRAFÍA**

## **9. ANEXOS**

# 1. INTRODUCCIÓN

---

El trabajo desarrollado a continuación consiste en el desarrollo de una programación docente enfocada a la Educación Secundaria Obligatoria, concretamente dirigida al curso 3º de ESO del Centro educativo, IES Plurilingüe Xose Neira Vilas.

Comenzamos la elaboración del trabajo aportando un marco teórico donde desarrollaremos una pequeña introducción a los términos programación, planificación y diseño curricular, explicando esos conceptos ya que serán la base del trabajo desarrollado a continuación, así como la justificación de él a través de la legislación vigente en nuestro país en educación y el decreto de currículum de esta comunidad autónoma. Este marco teórico recogerá los 4 cursos de la etapa, desarrollando sus objetivos, contenidos, criterios de evaluación, así como la consecución de las competencias básicas, para más adelante centrarnos específicamente en la programación de 3º de ESO en el curso 2011/12. Esto ha sido decidido así ya que en este año he realizado mi prácticum en este centro y con ese mismo curso, lo que me permite haber observado durante todo el año la marcha y desarrollo de éste y conocer más objetivamente lo que sí podría llevar a cabo y lo que no, pudiendo hacer así una programación real y ajustada al centro y a los alumnos y no, una programación utópica.

En el trabajo adjunto una contextualización del centro, en la cual reflejo información varia sobre este IES y que nos es imprescindible para la posterior planificación de la programación: instalaciones, material, personal del centro, formación del departamento de EF, estructuración de los cursos, proyecto curricular, reglamento de régimen interno, etc.

El siguiente punto será el desarrollo de la programación del curso. En primer lugar presentaremos un calendario lectivo de este curso, marcando los días festivos nacionales y de la comunidad, los días festivos del centro, actividades programadas, etc. pudiendo hacer así un recuento de las sesiones totales de las que dispondremos en cada trimestre y empezar así a organizar las UD. Después de esto presentaremos un cronograma de las UD, enumerando las sesiones y distribución de cada una de ellas teniendo en cuenta el calendario anteriormente mencionado. A partir de aquí, después de haber analizado los objetivos generales, los criterios de evaluación, los contenidos por curso y la consecución de las competencias básicas en el marco teórico, nos centraremos solo en el curso anteriormente dicho, pudiendo marcar ya nuestros contenidos y objetivos didácticos propios de cada UD.

Como último paso dentro de nuestra programación, desarrollaremos cada una de las UD del curso, tratando los contenidos, objetivos perseguidos, evaluación y actividades de enseñanza-aprendizaje secuenciadas en cada una de ellas, además de una sesión tipo de cada UD. En cada UD desarrollaré un número de sesión diferente, para así demostrar la evolución de ejercicios y el desarrollo de todos los diferentes tipos de contenidos que van a trabajar, teniendo en cuenta, claro está, que esta programación es un simple diseño que sigue una secuenciación y temporalización marcada, pero que a la hora de la práctica debemos tener presente posibles cambios a la hora de la evolución de las sesiones.

## 2. MARCO TEÓRICO

---

### 2.1. ACLARACIÓN CONCEPTUAL:

Antes de nada debemos hacer una aclaración conceptual sobre varios términos que utilizaré a lo largo del desarrollo de este trabajo, programación, planificación y diseño:

#### **PLANIFICACIÓN (PROYECTO):**

- Hacer un plan o proyecto de acción (DRAE) → buscar, prever, anticipar o predecir.
- Proceso de determinar y especificar lo que es necesario hacer con el fin de alcanzar el objetivo.

Según *Gimeno Sacristán*:

- Anticipar el futuro de algo, relacionar los medios con los fines y construir un esquema que guíe la acción.
- Tomar una serie de decisiones sistemáticas para alcanzar del modo más eficaz posible un conjunto de objetivos durante un período determinado.

#### **PROGRAMA (DISEÑO):**

- Documento oficial con carácter nacional o autonómico para un determinado nivel educativo.
- Constituye el punto inicial de referencia para todos los profesores.
- Contiene el marco general común a que debe acomodarse la enseñanza, prescriptivo y normativo.
- Recoge lo que en cada momento cultural y social es definido como conocimientos compartidos.
- Conjunto de experiencias de aprendizaje por lo que han de pasar todos los niños de un sistema escolar.

#### **PROGRAMACIÓN (U.D.)**

- Proyecto educativo didáctico específico desarrollado (la programación es práctica) por los profesores para un grupo de alumnos concreto, en una situación concreta y para una o varias disciplinas.
- La programación es el desarrollo del programa:  
Programa → teórico y oficial.  
Programación → puesta en práctica del programa.

Según *Jesús Viciana*:

**PLANIFICACIÓN:** Es más una función, un procedimiento de selección y organización. Es un concepto más general. Se rige por leyes más generales de ordenación de objetivos y contenidos (de lo general a lo concreto y específico, y de lo sencillo a lo complejo).

**PROGRAMACIÓN (U.D.):** Es un trabajo concreto de la persona que lo realiza. Es más palpable, más local y adaptado al contexto más específico. Se rige por decisiones y actuaciones concretas.

- El MEC (1996), a través del Centro de Desarrollo Curricular, define el concepto de programación como:

*“El proceso mediante el cual, a partir del currículo oficial, de las decisiones generales del Proyecto Curricular de la Etapa y de las directrices de la Comisión de Coordinación Pedagógica, se planifica el trabajo que se va a desarrollar en el aula, dando lugar a un conjunto de UD secuenciadas para un ciclo o curso determinado”.*

CRITERIOS	PLANIFICACIÓN	PROGRAMACIÓN
Nivel de concreción	Bajo	Alto
Plazo de actuación	Largo	Corto
Determinación de los pasos para su consecución y nº de pasos.	Pocos elementos Poco concretos	Muchos elementos Muy concretos
Responsable de su elaboración	Administración/técnico Departamento didáctico	Profesor Responsable ejecución

## 2.2. FACTORES DE LOS QUE DEPENDE LA PLANIFICACIÓN Y LA PROGRAMACIÓN

**Determinantes o normativos:** son prescriptivos, es obligatorio tenerlos en cuenta y son comunes a la programación (haga quien la haga). Están presentes en:

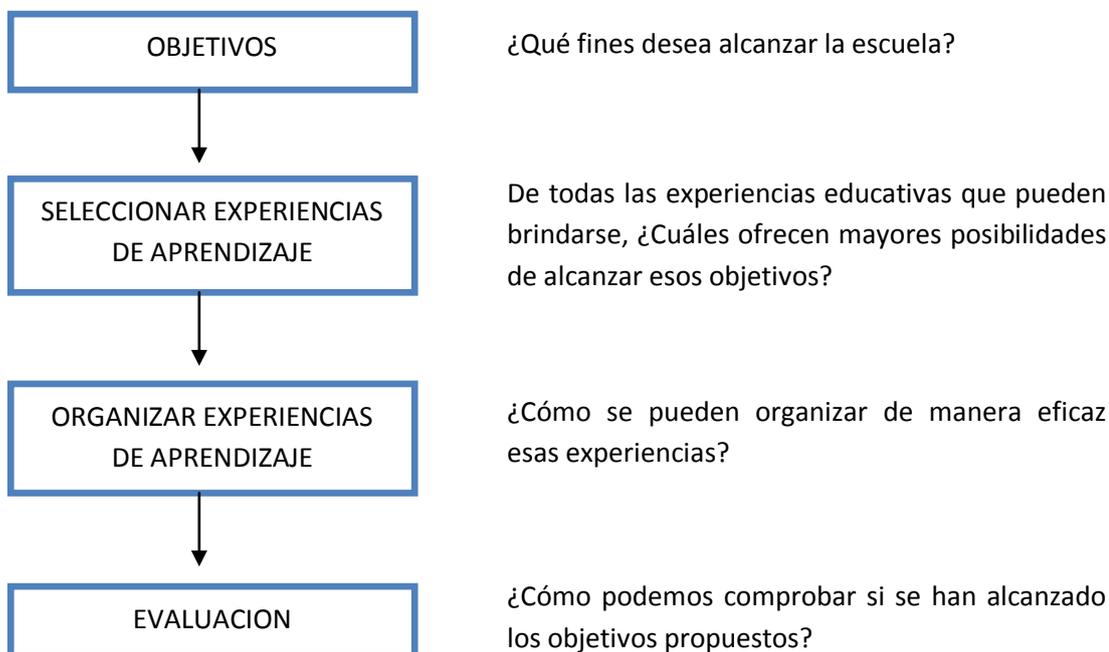
- Constitución.
  - Legislación educativa.
  - DCB (decreto de mínimos)
- } Hacen que las programaciones y planificaciones sean semejantes en todos los institutos.

**Condicionantes:** pueden modificar o no la planificación y programación en función de quién la desarrolla y para quién. Pueden ser:

- Socioculturales: Proyecto educativo del centro (PEC), posibilidades materiales y personales, administrativo y organizativo, presupuesto.
- Del profesor: Formación inicial, formación pedagógica, intereses/motivaciones.
- Características de los alumnos: Edad cronológica, conocimientos previos, nivel anterior, Intereses/motivaciones
- Departamento: Instalaciones, material, programaciones.

## 2.3. MODELOS DE DISEÑO

Existen variedad de modelos de planificación, pero yo me voy a centrar en el *modelo de Tyler*, porque fue el primero en aparecer (1949), por su amplitud de influencia en muchos países y porque es el modelo que he utilizado y aprendido en el desarrollo de esta carrera. Es un modelo normativo y prescriptivo sobre cómo construir el curriculum (Johansen, 1991).



## 2.4. NIVELES DE PLANIFICACION O DISEÑO CURRICULAR

### 1º NIVEL DE CONCRECIÓN, EL NIVEL POLÍTICO: DCB.

- Lo Define el MEC en sus contenidos mínimos.
- Es común para todo el estado, y lo complementa cada CC.AA.
- Determina el 55 – 65 % del currículo (55 % DCB y 10 % las CC.AA.), el 35% restante lo propone cada Centro.
- Contribución las *Competencias Básicas* → orientaciones metodológicas, didácticas y de evaluación, y diseño de actividades.
- *Objetivos Generales de Etapa y de Área* (Establecimiento de las áreas curriculares y los objetivos de cada una de ellas)
- *Bloques de Contenidos* y contenidos básicos
- Criterios de evaluación → *D. Mínimos*

### 2º NIVEL DE CONCRECIÓN: PCC (PROYECTO CURRICULAR DE CENTRO)

- Lo define cada centro
- Complementación 100 % del currículum al centro educativo y al alumnado.
- Las adaptaciones se hacen en base a las características de los alumnos, a los criterios propuestos por el profesor y del entorno social y cultural, respetando siempre lo impuesto por el DCB.
- Es el resultado del análisis de los bloques de contenidos que figuran en el 1<sup>er</sup> nivel de concreción, así como la propuesta de secuenciación que se extrapolan de dicho análisis.

### 3º NIVEL DE CONCRECIÓN: DISEÑO CURRICULAR DE CICLO, ÁREA Y CLASE

- Desarrollo y adaptación al grupo aula de las UD y su distribución en un curso concreto.
- Ilustra la manera de utilizar el DCB para obtener una programación teniendo en cuenta determinados supuestos reales presentes en el sistema educativo: NEE, estructura organizativa y recursos pedagógicos, metodologías didácticas particulares, etc.
- Objetivos y contenidos de nivel: dado que la administración no impone ni precisa los contenidos de los temas a desarrollar, traducir los objetivos de área y los bloques de contenidos en objetivos de nivel y bloques de contenido más estrictos y Secuenciarlos según los criterios de aprendizaje significativo.
- Evaluación: elección sobre qué, cuándo y cómo evaluar.

NIVELES DE CONCRECIÓN CURRICULAR				
<b>1º DCB</b>	O. G. Etapa O. G. Área B. Contenidos	Configuración etapas	Tipo aprendizaje Orientaciones metodológicas	Criterios Evaluación Orientaciones evaluación
<b>2º PCC</b>	O. G. Etap/Ciclo y área propio centro O. G. Terminales	O. G. Ciclo del área Distribución/secuenciación contenidos	Metodología general Materiales Curriculares	Criterios evaluación ciclo Criterios promoción
<b>3ºP. Aula</b>	O. Didácticos Contenidos Actividades E/A	Secuenciación intraciclo Temporalización	Estrategias didácticas Actividades Recursos	Criterios Evaluación Evaluación inicial, formativa y sumativa → continua

## 2.5. PLANTEAMIENTO GENERAL DEL AREA

Según la Ley de estudios vigente en nuestro País, *LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*, la educación secundaria comprende cuatro cursos, que se seguirán ordinariamente entre los doce y los dieciséis años de edad.

Durante este periodo, la ESO contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas unas 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 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 los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- 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 y en la lengua gallega, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, en la lectura y en 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 de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y de 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.

m) Conocer y valorar aspectos básicos del patrimonio lingüístico, cultural, histórico y artístico de Galicia, participar en su conservación y mejora, respetar la diversidad lingüística y cultural como derecho de los pueblos y las personas, desarrollando actitudes de interés y respeto por el ejercicio de este derecho.

ñ) Conocer y valorar la importancia del uso del idioma gallego como elemento fundamental para el mantenimiento de la identidad gallega.

Estas capacidades están estrechamente relacionadas con los objetivos que se deben cumplir en la asignatura de Educación Física. (TABLA 1)

<b>OBJETIVOS EF/ OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>	<b>I</b>	<b>J</b>	<b>K</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>N</b>
<b>1. Conocer los trazos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.</b>	X	X				X					X			
<b>2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</b>	X	X									X			
<b>3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.</b>		X					X							
<b>4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.</b>	X	X									X			
<b>5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación con las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.</b>							X				X			
<b>6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.</b>	X										X		X	
<b>7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.</b>	X			X										
<b>8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.</b>	X		X	X						X				
<b>9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.</b>		X								X		X		
<b>10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.</b>	X		X	X			X				X			

En cuanto a la programación que más adelante desarrollaré, debemos relacionarla también con el actual Decreto de Currículum, recogido en el DOGA *Decreto 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia.*

Primero relacionaremos los Objetivos generales de la EF, recogidos ya en la tabla anterior, con las UD que desarrollaremos durante el curso, estos objetivos son:

1. Conocer los trazos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación con las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.
7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.
10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

(TABLA 2)

## OBJETIVOS DE LA EF/ UNIDADES DIDACTICAS

	UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9
<b>1. Conocer los trazos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.</b>	X	X	X	X	X				
<b>4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.</b>			X	X					
<b>5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación con las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.</b>	X			X					
<b>6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.</b>								X	
<b>7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.</b>		X		X	X				X
<b>8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.</b>			X				X		
<b>10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.</b>	X					X			

Por otra parte, debemos hacer referencia a la adquisición de las competencias básicas recogidas en el Decreto de Currículum y su relación con las UD que desarrollaremos (TABLA 3), además de las actividades e intenciones a través de las que las adquiriremos:

COMPETENCIAS BASICAS	
<b>1.COMP. EN COMUNICACIÓN LINGÜISTICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variedad de intercambios comunicativos, desde la comunicación oral a los trabajos escritos que realiza el alumno, y a través del vocabulario específico que aporta.</li> <li>• Reforzar el aprendizaje de otras lenguas.</li> <li>• Transmisión con el cuerpo de afectos, estados de ánimo, posturas, señales que configuran la base del lenguaje corporal.</li> <li>• La comunicación gestual, la utilización de los ritmos y las danzas, la respiración y, en general, las técnicas de dominio corporal.</li> </ul>
<b>2.COMP. MATEMATICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empleo de formulas para calcular el IMC, el umbral aeróbico, test de Ruffier... calculo de tiempo, distancias, pulsaciones, puntuaciones, la estructuración espacial y espacio-temporal, etc.</li> <li>• Elaboración e interpretación de gráficos relacionados con el cuidado de la salud.</li> <li>• Elaboración e interpretación de perfiles topográficos, rutómeros, mapas o planos, etc. relacionados con las actividades en el medio natural.</li> </ul>
<b>3.COMP. EN EL CONOCIMIENTO Y LA INTERACCION CON EL MUNDO FISICO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Máximo estado de bienestar físico, mental y social en un entorno saludable.</li> <li>• Proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables y aporta criterios para el mantenimiento y mejora de las cualidades físicas, sobre todo de las asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad.</li> <li>• Colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.</li> <li>• Proporciona conocimientos sobre los materiales, técnicas y criterios específicos previos a cualquier tipo de actuación fuera del espacio del aula, de forma que se garantice la seguridad y una secuencia adecuada de capacidades a desarrollar en distintos entornos.</li> </ul>
<b>4.TRATAMIENTO DE LA INFORMACION Y COMPETENCIA DIGITAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsqueda, selección, recogida, procesamiento y valoración crítica de información relacionada con la práctica saludable de actividad física.</li> <li>• Búsqueda de información relativa a trabajos solicitados por el profesor.</li> </ul>
<b>5.COMP. SOCIAL Y CIUDADANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las actividades propias de esta materia son un medio eficaz para educar las habilidades sociales, facilitar la integración y fomentar el respeto.</li> <li>• Contribuyen a desarrollar la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo.</li> <li>• Son un medio eficaz para desarrollar la autonomía personal y para valorar la diversidad.</li> <li>• La práctica y la organización de actividades deportivas colectivas exige la integración de un proyecto común y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades.</li> <li>• El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colabora con la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad y permite la resolución de conflictos en la práctica de actividades competitivas.</li> <li>• Respeto a los materiales, entorno y a las personas participantes.</li> <li>• La educación para la prevención de comportamientos de riesgo y la promoción de la educación física como base de hábitos saludables es una prioridad de la EF.</li> </ul>

<p><b>5.COMP. CULTURAL Y ARTISTICA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza, y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos.</li> <li>• Con las actividades de expresión corporal se fomenta la creatividad del alumno.</li> <li>• El conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.</li> <li>• 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.</li> <li>• Desarrollo de habilidades perceptivo-motrices.</li> </ul>
<p><b>6.COMP. PARA APRENDER A APRENDER</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrece recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación.</li> <li>• Permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y practica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada.</li> <li>• Desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades colectivas deportivas y expresivas.</li> <li>• Contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que se pueden transferir a distintas actividades deportivas.</li> <li>• A través de la práctica de actividad física, una persona aprende a conocer cuáles son sus puntos fuertes y débiles, sus capacidades, y a partir de ello, puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia.</li> </ul>
<p><b>7.AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSONAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumnado toma protagonismo en aspectos de organización individual y colectiva de actividades físico-deportivas y de expresión, así como en aspectos de planificación de actividades para mejorar su condición física.</li> <li>• Ofrece al alumnado situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física.</li> <li>• Fomentar su responsabilidad en la aplicación de las reglas o normas de juego.</li> <li>• El fomento de la autonomía y la iniciativa personal se orienta, en educación física, desde tres campos: <ul style="list-style-type: none"> <li>-interacción en el aula: clima existente, cooperación y participación de los alumnos en las propuestas tanto en el aula como fuera de ella. En este aspecto se incluye formulaciones de autogestión o cogestión de las propias sesiones o de la organización de propuestas complementarias.</li> <li>-metodología seleccionada. Debe ser utilizada en función de la actividad y de las características de las personas: propuestas creativas, más activas, más individualizadas desarrollan una mayor capacidad de iniciativa personal.</li> </ul> </li> <li>• Exigencias y retos de las tareas de cierta dificultad o enfrentarse a la mejora del propio nivel de condición física, implica situaciones a las que el alumnado debe manifestar autosuperación, perseverancia...</li> </ul>

**COMPETENCIAS BASICAS DE LA ESO/ UNIDADES DIDÁCTICAS 3º ESO**

	UD1	UD2	UD3	UD4	UD5	UD6	UD7	UD8	UD9
<b>1.COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>2.COMPETENCIA MATEMÁTICA</b>	X		X		X	X	X	X	
<b>3.COMPETENCIA EN EL CONOCIMIENTO Y LA INTERACCION CON EL MUNDO FÍSICO</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>4.TRATAMIENTO DE LA INFORMACION Y LA COMPETENCIA DIGITAL</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>5.COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA</b>	X		X	X	X	X	X	X	X
<b>6.COMPETENCIA CULTURAL Y ARTÍSTICA</b>		X	X				X	X	X
<b>7.COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>8.AUTONOMIA E INICIATIVA PERSONAL</b>	X	X	X	X	X		X	X	

En el currículum se recogen los contenidos que se deben desarrollar en cada curso y separados por ámbitos, los cuales nos sirven para la programación y temporalización de todos los contenidos a lo largo de la ESO.

Estos contenidos se recogen aquí diferenciados por curso y ámbito de aplicación, de los cuales más adelante utilizaré los de 3º de ESO para llevar a cabo las UD.

<b>CONTENIDOS GENERALES PARA TODOS LOS CURSOS</b>	<b>1ºESO</b>	<b>2ºESO</b>	<b>3ºESO</b>	<b>4ºESO</b>
<b>BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD</b>				
El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física.	<b>X</b>			
Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento.	<b>X</b>			
Valoración del calentamiento como hábito saludable al comienzo de una actividad física.	<b>X</b>			
Realización de actividades de baja intensidad en la finalización de la actividad física.	<b>X</b>			
Condición física. Capacidades físicas principalmente relacionadas con la salud.	<b>X</b>			
Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	<b>X</b>			
Realización de juegos para la mejora de la condición física.	<b>X</b>			
Ejercitación de posiciones corporales ajustadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de vida cotidiana.	<b>X</b>			
Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante la realización de ejercicios de movilidad articular, de fortalecimiento muscular y de relajación.	<b>X</b>			
Atención a la higiene corporal después de la práctica de actividad física.	<b>X</b>			
Objetivos del calentamiento. Calentamiento general y específico.		<b>X</b>		
Realización de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento. Recopilación de estos.		<b>X</b>		
Capacidades físicas principalmente relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad.		<b>X</b>		
Control de la intensidad del esfuerzo: toma de la frecuencia cardíaca y cálculo de la zona de actividad.		<b>X</b>		
Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad.		<b>X</b>		
Realización de actividades y juegos para la mejora de la condición física.		<b>X</b>		

Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.		X		
Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas.		X		
Realización de actividades con implementos.		X		
Relación entre hidratación y práctica de actividad física.		X		
Conocimiento de las técnicas de respiración y su adecuación a las situaciones cotidianas.		X		
Valoración de hábitos saludables como descansar adecuadamente y realizar actividad física. Toma de conciencia sobre los efectos que tienen para la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco, alcohol y estupefacientes.		X		
El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.			X	
Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, después del análisis de la actividad física que se va a realizar.			X	
Vinculación de las capacidades físicas principalmente relacionadas con la salud, con los aparatos y sistemas del cuerpo humano.			X	
Acondicionamiento de las capacidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.			X	
Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el organismo.			X	
Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.			X	
Control de la intensidad de esfuerzo: conocimiento de la frecuencia cardíaca máxima y de reposo. Tiempo de recuperación.			X	
Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.			X	
Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.			X	
Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.			X	
Realización y práctica de calentamientos autónomos, después del análisis de la actividad física que se va a realizar.				X
O calentamiento como medio de prevención de lesiones.				X
Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.				X
Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.				X

Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, da flexibilidad y de fuerza resistencia.				X
Elaboración y puesta en práctica de un plano de trabajo de una de las capacidades físicas relacionadas con la salud.				X
Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.				X
Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma.				X
Valoración de los métodos de relajación para aliviar tensiones de la vida cotidiana.				X
Valoración de los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, consumir estupefacientes...) tienen sobre la condición física y sobre la salud y adopción de una actitud de rechazo ante estos.				X
Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva. Protocolos básicos de primeros auxilios.				X
<b>BLOQUE 2: JUEGOS Y DEPORTES</b>				
El deporte como fenómeno social y cultural.	X			
Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.	X			
Práctica de actividades y juegos para el aprendizaje de los deportes individuales.	X			
Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual.	X			
Las fases de juego en los deportes colectivos: concepto y objetivos.	X			
Realización de juegos y actividades en que prevalezcan aspectos comunes de los deportes colectivos.	X			
Realización de tareas jugadas y actividades cooperativas. Desafíos físicos cooperativos.	X			
Conocimiento y realización de juegos y deportes tradicionales de Galicia.	X			
Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición cara a su mejora.	X			
Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.	X			
Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.	X			
Práctica de actividades y juegos para el aprendizaje de los deportes individuales.		X		
Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual diferente al realizado en el curso anterior.		X		
Los deportes de competición entre dos personas como fenómeno social y cultural.		X		

Realización de juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de competición entre dos personas.		X		
Realización de tareas jugadas y de actividades cooperativas. Nuevos desafíos físicos cooperativos.		X		
Respeto y aceptación de las normas de los deportes de competición entre dos personas y de las establecidas por el grupo.		X		
Conocimiento y realización de juegos y deportes tradicionales de Galicia.		X		
Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo.		X		
Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y en el deporte.		X		
Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.		X		
Tolerancia y deportividad por encima de la procura desmedida de los resultados.		X		
Las fases de juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.			X	
Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.			X	
Participación activa en las actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido.			X	
Práctica de actividades y juegos para la progresión en un deporte individual.			X	
Conocimiento y realización de juegos y deportes tradicionales de Galicia.			X	
Tolerancia y deportividad en la práctica deportiva y en la consecución de resultados.			X	
Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.			X	
Realización de juegos y deportes individuales, de competición entre dos personas y colectivos de ocio y recreación.				X
Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes.				X
Conocimiento y práctica de juegos y deportes tradicionales de Galicia y de propia zona, así como de su reglamento. Procura de información sobre variaciones locales.				X
Planificación y organización de campeonatos en los cuales se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.				X
Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre.				X
Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen un trabajo en equipo.				X

### BLOQUE 3: EXPRESIÓN CORPORAL

El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal en las actividades expresivas.	<b>X</b>			
Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.	<b>X</b>			
Combinación de distintos ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de actividades expresivas.	<b>X</b>			
Realización de danzas sencillas de carácter recreativo y popular.	<b>X</b>			
Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.	<b>X</b>			
El lenguaje corporal y la comunicación no verbal.		<b>X</b>		
Los gestos y las posturas. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con otras personas.		<b>X</b>		
Control de la respiración y de la relajación en las actividades expresivas.		<b>X</b>		
Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea.		<b>X</b>		
Realización de danzas del mundo de carácter colectivo. Contextualización básica.		<b>X</b>		
Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de las tareas por parte de otras personas.		<b>X</b>		
Bailes y danzas: realización de danzas colectivas, históricas y del mundo. Aspectos culturales en relación a la expresión corporal.			<b>X</b>	
Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.			<b>X</b>	
Ejecución de ritmos con práctica individual, por parejas o colectiva.			<b>X</b>	
Predisposición para realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.			<b>X</b>	
Disposición favorable a la desinhibición en la exteriorización de sentimientos y emociones.			<b>X</b>	
Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.				<b>X</b>
Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.				<b>X</b>
Participación y cercanía al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.				<b>X</b>
Disposición favorable a la desinhibición en la presentación individual o colectiva de exposiciones orales y rítmicas en público.				<b>X</b>

### BLOQUE 4: ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua. Realización de habilidades adaptadas al tipo de actividad recreativa propuesta: escalar, transportar, remar, montar en bicicleta...	<b>X</b>			
Adquisición de técnicas básicas en el medio natural: iniciación a la cabullería básica y montaje de tiendas de campaña. Su aplicación en diferentes contextos.	<b>X</b>			
Realización de itinerarios de corto recorrido, preferentemente en el medio natural, con reconocimiento de señales de rastreo.	<b>X</b>			
Adquisición de nociones básicas sobre seguridad, conocimiento de materiales y vestimenta necesaria.	<b>X</b>			
Disfrute con construcciones de madera y/o cuerda y con otras actividades de recreación propias del medio natural.	<b>X</b>			
Aceptación e respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.	<b>X</b>			
El senderismo: descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria.		<b>X</b>		
Realización de recorridos preferentemente en el medio natural.		<b>X</b>		
Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua. Realización de habilidades adaptadas al tipo de actividad recreativa propuesta: nadar, esquiar, escalar, remar...		<b>X</b>		
Adquisición de técnicas básicas en el medio natural: aplicación de la cabullería básica en diferentes contextos.		<b>X</b>		
Respeto del ambiente y valoración de este como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas. Experimentación con construcciones de madera y/o cuerda y con otras actividades de recreación propias del medio natural.		<b>X</b>		
Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural. Toma de conciencia de los usos adecuados en ambos entornos.		<b>X</b>		
Procura de información previa sobre el espacio natural en que se van a desarrollar propuestas fuera del centro.		<b>X</b>		
Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua. Realización de habilidades adaptadas al tipo de actividad recreativa propuesta: rapelar, esquiar, escalar, remar...			<b>X</b>	
Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.			<b>X</b>	
Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.			<b>X</b>	
Reconocimiento de las actividades en la naturaleza como actividades para la mejora de la condición física			<b>X</b>	

y la recreación.				
Aplicación de la cabuyería a construcciones y montajes básicas características de las actividades en el medio natural.			<b>X</b>	
Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación y en el paso de construcciones y montajes de madera y/o cuerda, propias del medio natural.			<b>X</b>	
Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua. Realización de habilidades adaptadas al tipo de actividad recreativa propuesta: rapelar, esquiar, escalar, remar...			<b>X</b>	
Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.				<b>X</b>
Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático. Procura y procesamiento de la información. Presentación de proyectos a compañeras y compañeros.				<b>X</b>
Habilidades de manipulación de los elementos naturales (refugio, vivac...).				
Realización de actividades especializadas y de carácter recreativo, preferentemente desarrolladas en el medio natural (escalada, rapel, paso de travesías, carreras de orientación...).				<b>X</b>
Realización de actividades especializadas y de carácter recreativo, desarrolladas en el medio natural (remo, vela, traínas, montañismo...).				<b>X</b>

También recogeremos los criterios de evaluación por curso, los cuales a través de otra gráfica relacionamos con las UD que desarrollaremos en nuestra programación anual de 3º ESO (TABLA 5):

### **1º ESO**

#### **1. Recompilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.**

El criterio pretende comprobar que el alumnado, después de realizar en clase juegos y ejercicios diversos para calentar, propuestos por el profesorado, recoge en soporte escrito o digital ejercicios que pueden ser utilizados en el calentamiento de cualquier actividad física.

#### **2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.**

Se pretende analizar si el alumnado, durante la práctica de la actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos, por ejemplo usar la indumentaria ajustada, hidratarse durante la actividad o atender a su higiene personal después de las sesiones. El alumnado, igualmente, deberá reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen en acciones de la vida cotidiana como sentar, levantar cargas o transportar mochilas.

#### **3. Incrementar las capacidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso, con respeto a su nivel inicial.**

Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado se esfuerza para mejorar los niveles de las capacidades físicas principalmente relacionadas con la salud. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto de sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza, resistencia y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido.

#### **4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.**

Mediante este criterio se pretende comprobar la progresión de las capacidades coordinativas en las habilidades específicas de un deporte individual. Además, se observará si el alumnado hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, y si es capaz de resolver con eficacia los problemas motores surgidos.

#### **5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolla, ataque o defensa, en juego o deporte colectivo propuesto.**

Se busca comprobar que el alumnado, en situación de ataque, es capaz de conservar el balón, avanzar, y conseguir la marca, seleccionando las acciones técnicas adecuadas. En situaciones de defensa debe intentar recuperar la pelota, frenar el avance y evitar que los oponentes consigan la marca. Dentro de este criterio también se tendrán en cuenta los aspectos actitudinales relacionados con trabajo en equipo y la cooperación.

#### **6. Resolver desafíos físicos de forma cooperativa.**

Se pretende valorar el grado de colaboración existente entre el alumnado a la hora de resolver los desafíos físicos propuestos, que deben ser resueltos de forma cooperativa. La cohesión grupal, la toma de decisiones y la organización para la resolución del problema surgido son los elementos básicos que hay que considerar.

#### **7. Conocer y realizar juegos y deportes tradicionales de Galicia.**

Se trata de evaluar el grado de conocimiento y valoración de los juegos y deportes tradicionales practicados, así como las capacidades coordinativas en las habilidades específicas

requeridas. También se valorará la realización por parte del alumnado de una autoevaluación ajustada a su nivel de ejecución.

**8. Elaborar un mensaje de forma colectiva mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.**

Se pretende evaluar la capacidad de elaborar colectivamente un mensaje y comunicarlo, escogiendo alguna de las técnicas de expresión corporal trabajadas. Se analizará la capacidad creativa, así como la adecuación y la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida. También se podrán evaluar todos aquellos aspectos relacionados con trabajo en equipo en la preparación de la actividad final.

**9. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo propias del senderismo en un recorrido por el centro o en sus inmediaciones, resolviendo pequeños problemas surgidos en el dicho itinerario.**

Se busca comprobar si el alumnado es capaz de identificar el significado de las señales necesarias para completar el recorrido y, a partir de su lectura, seguirlas para realizar la orden establecida y lo más rápido posible. También se valorará en este criterio la capacidad para resolver pequeños problemas técnicos asociados a los contenidos trabajados y la actitud para desenvolverse respetuosamente con el entorno físico y social en que se desarrolla la actividad.

## **2º ESO**

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

Se pretende comprobar si el alumnado se esfuerza en 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 frecuencia cardíaca beneficiosa para la salud.**

Se pretende comprobar si el alumnado, después de diversas tomas de la frecuencia cardíaca, es capaz de analizar si diferentes actividades físicas se encuentran dentro del intervalo que se considera una actividad aeróbica.

**3. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación y en la confrontación con otras personas, 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 mostrar respeto cara a las personas oponentes, 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 de espectador en la práctica de un deporte colectivo.**

Se pretende comprobar que el alumnado participante en situaciones competitivas del deporte colectivo escogido tiene capacidad de implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo. También se valorará el respeto a las normas, a quien arbitre, a las compañeras y a los compañeros y a las personas pertenecientes al equipo contrario, así como la aceptación del resultado. Cuando actúe como espectador o espectadora se valora su capacidad de participación y motivación por la competición y el respeto a las personas que forman los equipos, a quien arbitra y sus decisiones.

### **5. Conocer y realizar juegos y deportes tradicionales de Galicia.**

Se pretende evaluar el conocimiento y valoración de los juegos y deportes tradicionales practicados, así como las capacidades de coordinación en las habilidades específicas requeridas. También se valorará la realización por parte del alumnado de una autoevaluación ajustada a su nivel de ejecución.

### **6. Resolver desafíos físicos desconocidos previamente por el alumnado de forma cooperativa.**

Se pretende comprobar el nivel de colaboración existente entre el alumnado a la hora de resolver los nuevos desafíos físicos propuestos, que deben ser resueltos de forma cooperativa. La cohesión grupal, la toma de decisión y la organización para la resolución del problema surgido son los elementos básicos que hay que considerar.

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

Este criterio pretende comprobar si el alumnado, después de escoger un ritmo y seleccionar una secuencia de movimientos para desarrollarlos armónicamente, es capaz de adecuar una a otra, así como la capacidad creativa y la desinhibición personal en la preparación y ejecución de la actividad. También se valorará la realización cooperativa de las danzas del mundo trabajadas en el aula.

### **8. Realizar de forma autónoma un recorrido de carrera cumpliendo normas de seguridad básicas y resolviendo pequeños problemas surgidos en el dicho itinerario, a la vez que muestra una actitud de respeto cara a la conservación del entorno en que se lleva a cabo la actividad.**

Se pretende comprobar si el alumnado es 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.

En este criterio también se valorará la capacidad para resolver pequeños problemas técnicos asociados a los contenidos trabajados como el uso de recipientes donde depositar los residuos producidos durante la marcha, las aplicaciones de la cabullería básica o como evolucionar por terrenos sin perjudicar la flora y la fauna del entorno.

### **9. Buscar información en diferentes medios y fuentes sobre las salidas que se van a realizar al medio.**

Se pretende valorar la capacidad del alumnado para obtener la información necesaria ante una salida al medio natural así como la selección de las diferentes informaciones obtenidas.

## **3º ESO**

### **1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.**

Se pretende saber si el alumnado conoce la incidencia en su cuerpo de la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que esta produce. Se hará hincapié en aquellos aparatos y sistemas más directamente relacionados con la salud, es decir, básicamente en el aparato cardiovascular y en el aparato locomotor. Así mismo, deberá mostrar la repercusión que los dichos cambios tienen en la calidad de vida y en la autonomía de las personas en el curso de su vida.

**2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.**

Este criterio pretende comprobar si el alumnado conoce actividades y ejercicios que deberá combinar para, a partir de los métodos de entrenamiento establecidos por el profesorado, incrementar el nivel de las capacidades físicas citadas, de acuerdo con sus capacidades y basado en el esfuerzo diario.

**3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.**

Este criterio evalúa la capacidad de ejecutar correctamente ejercicios, sobre todo de fuerza muscular y de flexibilidad, reconociendo que, realizados incorrectamente, pueden resultar potencialmente peligrosos para su salud. Además, el alumnado deberá aplicar las pautas de movimiento facilitadas para transferirlas a las posiciones corporales de las actividades cotidianas.

**4. Reconocer, a partir de la medición de la frecuencia cardíaca, la intensidad del trabajo realizado.**

En relación a los conceptos, busca evaluar si el alumnado calcula su zona de trabajo óptima a partir de un cálculo porcentual de su frecuencia cardíaca máxima teórica. Se pretende saber si el alumnado es capaz de regular el trabajo realizado.

**5. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, de acuerdo con las raciones de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.**

Se pretende comprobar si el alumnado es quien de reflexionar sobre la importancia de mantener un equilibrio diario entre la ingesta y el gasto calórico. Así mismo, deberá ser consciente de los riesgos para la salud y las enfermedades que derivan de los desequilibrios que se puedan producir con una actuación incorrecta, que sigue, a menudo, dictámenes de la moda.

**6. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.**

Se pretende valorar prioritariamente la capacidad del alumnado en la toma de decisiones necesarias para la resolución de situaciones de juego reducido y en la ejecución técnica de las habilidades que se desarrollan. Las situaciones escogidas serán aplicables a la mayoría de los deportes colectivos trabajados, fomentarán la participación del alumnado y simplificarán los mecanismos de decisión.

**7. Progresar en el desarrollo de los aspectos técnicos del deporte individual trabajado.**

Mediante este criterio se pretende comprobar la progresión de las habilidades específicas de un deporte individual. Además, se observará si el alumnado hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, y si es capaz de resolver con eficacia los problemas motores surgidos.

**8. Conocer y realizar juegos y deportes tradicionales de Galicia.**

Se busca evaluar el conocimiento y la valoración de los juegos y deportes tradicionales practicados, así como las capacidades coordinativas en las habilidades específicas requeridas. También se valorará la realización por parte del alumnado de una autoevaluación ajustada a su nivel de ejecución.

**9. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro de él, demostrando respeto y desinhibición.**

Se busca comprobar si el alumnado es quien de interaccionar directamente con sus compañeros y compañeras, respetándose y adaptándose a cada quien. En la propuesta de bailes, se propondrán actividades donde la distancia y el contacto directo entre los integrantes sea variable, de menor a mayor proximidad entre participantes, y serán seleccionadas en función de las características del grupo.

**10. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con ayuda de un mapa, resolviendo pequeños problemas surgidos a lo largo del itinerario, conociendo y aplicando las normas de seguridad propias de las actividades en la naturaleza y demostrando una actitud de respeto cara al medio.**

Se pretende comprobar la capacidad del alumnado para completar una actividad en la cual se deberá orientar con la ayuda de un mapa y/o otros métodos de orientación. En este criterio también se valorará la capacidad para resolver pequeños problemas técnicos asociados a los contenidos trabajados, como el atender a las medidas de seguridad en relación con ropa y calzado adecuado, la hidratación, el uso de mapas, etc. Cada centro elegirá el espacio para realizar la actividad en función de sus instalaciones y de su entorno, priorizando el modo de llevar a cabo esta actividad en un entorno natural.

#### **4º ESO**

**1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo las características de la actividad física que se realizará.**

Se trata de comprobar si el alumnado adquirió una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos ajustados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces. Se observará también que sean adecuados a la actividad física que se realizará.

**2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aerobia, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.**

Con este criterio de evaluación se pretende saber si el alumnado conoce los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada capacidad física relacionada con la salud supone para el organismo y para la mejora del estado de este. También se reconoce los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida.

**3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una capacidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.**

Se trata de comprobar si el alumnado, con la guía y las pautas del profesorado, es quien de elaborar un plan de trabajo, con ejercicios y actividades que, partiendo de su nivel inicial, pueda permitirle mejorar su capacidad física, de cara a tener y mantener una buena salud.

**4. Resolver situaciones de juego de los deportes trabajados, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.**

Se pretende valorar, sin olvidar otros aspectos, y capacidad de toma de decisiones necesaria para la resolución de situaciones de juego.

**5. Conocer y realizar juegos y deportes tradicionales de Galicia, propios del entorno de centro.**

Pretende comprobar el grado de conocimiento reglamentario y la valoración de los juegos y deportes tradicionales practicados, así como las capacidades coordinativas en las habilidades específicas requeridas y la información sobre variantes locales de los juegos seleccionados.

**6. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones y protocolos básicos de actuación.**

Se busca comprobar si el alumnado es capaz de demostrar que tiene un conocimiento teórico-práctico básico de las actuaciones que se deben llevar a cabo ante lesiones que se puedan producir en su entorno habitual y, concretamente, en la práctica de actividad física. Se incidirá muy especialmente en los aspectos preventivos, en el establecimiento de criterios de actuación y en aquellos que evitan la progresión de la lesión.

**7. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.**

Con este criterio se pretende saber si el alumnado, a partir del análisis de información que ofrecen los medios de comunicación =prensa, revistas para adolescentes, a internet, radio, TV=, é capaz de abordar temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo vigentes en la sociedad y de analizar de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes de deporte o la violencia y la competitividad.

**8. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en que se practiquen deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.**

Con este criterio se pretende conocer la capacidad de colaboración en la organización de situaciones deportivas competitivas, además de participar activamente en ellas. En estos encuentros, autogestionados por el propio alumnado, se valorará en cuanto a la organización, aspectos como la iniciativa, la previsión y la anticipación ante posibles desajustes; en cuanto a la práctica, aspectos como la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y al respeto por las normas y por las personas oponentes.

**9. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.**

Con este criterio se pretende conocer a la capacidad del alumnado para participar activamente en el diseño y la ejecución de coreografías sencillas con soporte musical en pequeños grupos, en las clases se valorará la capacidad de seguir el ritmo de la música, la expresividad del cuerpo, la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo de cada grupo a lo largo del proceso de creación de la coreografía.

**10. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.**

Con este criterio de evaluación se pretende saber si el alumnado es capaz de aplicar autónomamente los tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación aprendidos a lo largo de la etapa. Se tendrá en cuenta indicadores como la localización y control de la respiración, la concentración, la disociación de sensaciones de tensión - relajación o frío - calor y las sensaciones corporales después de su uso.

**11. Planificar una salida al medio natural y resolver cooperativamente problemas que se presentan en él a partir de los contenidos trabajados.**

Se busca conocer la capacidad del alumnado para, de forma cooperativa, planificar una salida al medio natural, así como aplicar los conocimientos adquiridos a la resolución de problemas

que habitualmente surgen en el medio natural: rapelar, hacer una travesía, un puente mono, vivaquear, construir un refugio, etc. y que deben ser contextualizados dentro del campo recreacional. Cada centro elegirá el espacio para realizar la actividad en función de sus instalaciones y su entorno, realizando la dicha actividad, preferentemente, en el espacio natural.

---

## CRITERIOS DE EVALUACION PARA LA ESO

1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
<p>1. Recompilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.</p> <p>2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.</p> <p>3. Incrementar las capacidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso, con respecto a su nivel inicial.</p> <p>4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.</p> <p>5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto</p> <p>6. Resolver desafíos físicos de forma cooperativa</p> <p>7. Conocer y realizar juegos y deportes tradicionales de Galicia.</p> <p>8. Elaborar un mensaje de forma colectiva mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.</p> <p>9. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo propias del senderismo en un recorrido por el centro o en sus inmediaciones, resolviendo pequeños problemas suscitados en dicho itinerario.</p>	<p>1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto de su nivel inicial.</p> <p>2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de frecuencia cardíaca beneficiosa para la salud.</p> <p>3. <b>Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza en la relación y la confrontación con otras personas, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.</b></p> <p>4. Manifiestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador o espectadora en la práctica de un deporte colectivo.</p> <p>5. Conocer y realizar juegos y deportes tradicionales de Galicia.</p> <p>6. Resolver desafíos físicos desconocidos previamente por el alumnado de forma cooperativa.</p> <p>7. <b>Crear y poner en práctica una secuencia harmónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.</b></p> <p>8. Realizar de forma autónoma un recorrido de carrera cumpliendo normas de seguridad básicas y resolviendo pequeños problemas surgidos en el dicho itinerario, a la vez que demuestra una actitud de respeto cara a la conservación del entorno en que se lleva a cabo la actividad.</p> <p>9. Buscar información en diferentes medios y fuentes sobre las salidas que se van a realizar en el medio.</p>	<p>1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.</p> <p>2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.</p> <p>3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.</p> <p>4. Reconocer, a partir de la medición de la frecuencia cardíaca, la intensidad del trabajo realizado.</p> <p>5. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, de acuerdo con las raciones de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.</p> <p>6. <b>Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.</b></p> <p>7. Progresar en el desarrollo de los aspectos técnicos del deporte individual trabajado.</p> <p>8. Conocer y realizar juegos y deportes tradicionales de Galicia.</p>	<p>1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.</p> <p>2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aerobia, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.</p> <p>3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una capacidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.</p> <p>4. <b>Resolver situaciones de juego de los deportes trabajados, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.</b></p> <p>5. Conocer y realizar juegos y deportes tradicionales de Galicia, propios del entorno del centro.</p> <p>6. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones y protocolos básicos de actuación.</p> <p>7. <b>Manifiestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.</b></p> <p>8. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en que se</p>

		<p>9. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro de él, demostrando respeto y desinhibición.</p> <p>10. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con ayuda de un mapa, resolviendo pequeños problemas surgidos a lo largo del itinerario, conociendo y aplicando las normas de seguridad propias de las actividades en la naturaleza y demostrando una actitud de respeto cara al medio.</p>	<p>practiquen deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.</p> <p>9. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.</p> <p>10. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.</p> <p>11. Planificar una salida al medio natural y resolver cooperativamente problemas que se presentan en él a partir de los contenidos trabajados.</p>
--	--	---	--

■	BLOQUE 1: CONDICION FISICA Y SALUD
■	BLOQUE 2: JUEGOS Y DEPORTES
■	BLOQUE 3: EXPRESION CORPORAL
■	BLOQUE 4: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL



# 3. ANÁLISIS DE LA BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA

---

Para el desarrollo de este marco teórico hemos utilizado dos documentos que son totalmente imprescindibles para la realización de una programación docente.

En primer lugar, la “*LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*”, la cual rige actualmente la estructuración y características de la Educación en nuestro país y que se recoge en el Boletín Oficial del Estado (BOE).

- <http://www.boe.es/>

Por otro lado, la programación será planificada para un centro educativo situado en Perillo, A Coruña, el IES Plurilingüe Neira Vilas, por lo tanto debemos hacer referencia y uso obligatorio de otro documento, el “*Decreto 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia*”, recogido en el Diario Oficial de Galicia (DOGA).

- [http://www.xunta.es/diario-oficial-galicia/mostrarContenido.do?method=detalleHome&fecha=20120516&ruta=%2Fsrv%2Fwww%2Fdoga%2FPublicados%2F2012%2F20120516%2FIndice93\\_gl.html](http://www.xunta.es/diario-oficial-galicia/mostrarContenido.do?method=detalleHome&fecha=20120516&ruta=%2Fsrv%2Fwww%2Fdoga%2FPublicados%2F2012%2F20120516%2FIndice93_gl.html)

Además de lo relativo a la legislación vigente a la que me refiero en el trabajo, también he utilizado varios libros, los cuales hemos utilizado en la asignatura de Planificación del proceso de enseñanza- aprendizaje y que están estrechamente relacionados con la programación, planificación y el currículum:

- Antúnez, S y otros (1992) “*Del proyecto educativo a la programación de aula*”. Graó. Barcelona.
- Carrera López, C.C. Apuntes sin publicar asignatura Planificación del Proceso de E/A.
- Coll, C. (1999) “*Psicología y currículum*” Ed. Paidós
- Contreras, O. (1998) “*Didáctica de la Educación Física: un enfoque constructivista*” Ed. INDE. Barcelona
- Estebaranz García, A. (1994) “*Didáctica e innovación curricular*” Serie manuales universitarios. U. de Sevilla. Sevilla
- Kirk, D. (1990) “*Educación Física y currículum*”. Universitat de Valencia.
- UREÑA VILLANUEVA, F. (2010) “*La educación física en secundaria basada en competencias. Proyecto curricular y programación.*” INDE. Barcelona.
- UREÑA VILLANUEVA, F. (2010) “*La educación física en secundaria basada en competencias. Programación de 3er curso.*” INDE. Barcelona.
- Viciano Ramírez, J. (2002) “*Planificar en Educación Física*”. INDE. Barcelona.
- Zabalza, M.A. (1988) “*Diseño y desarrollo curricular*”. Narcea. Madrid

## 4. OBJETIVOS DEL PROYECTO

---

- Desarrollar una programación basada en la Ley de estudios vigente, *LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*.
- Desarrollar una programación que se ajuste al Decreto de Curriculum vigente en la Comunidad autónoma de Galicia, *Decreto 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia*.
- Identificar los distintos niveles del actual sistema educativo propuestos en las Leyes Educativas, sus características fundamentales y, sobre todo, los aspectos más relevantes que inciden en la perspectiva de la intervención didáctica.
- Conocer y comprender la teoría del currículum, sus diferentes dimensiones ideológico-teórico-prácticas y su aplicación práctica al actual proceso educativo promovido por la legislación educativa.
- Conocer los fundamentos básicos de la Planificación y Programación Didáctica de la Educación Física, incidiendo sobre todo en los que promueve la legislación educativa en cuanto a las diferentes etapas educativas en que se estructura, prioritariamente en la Educación Secundaria, y aplicándolo a la programación propuesta.
- Elaborar una propuesta curricular para una etapa determinada en el marco institucional de un centro educativo, desarrollando varios elementos de la Programación didáctica del área de E. Física, respetando los factores determinantes y condicionantes de un proyecto curricular de centro.
- Elaborar propuestas y modelos de Evaluación y Control para los diferentes elementos del proceso didáctico, basándose en un análisis sistemático de la praxis enfocada hacia la calidad docente, y teniendo en cuenta los planteamientos educativos propuestos a nivel legislativo.
- Diseñar y ordenar estrategias y espacios de aprendizaje que respondan a la diversidad social (sexo, género, edad, discapacidad, culturas...) y al respeto de los derechos que conforman los valores que aporta la educación física y deportiva a la formación integral de los ciudadanos
- Diseñar, programar y desarrollar actividades esenciales de la motricidad humana: el juego, la danza y la expresión corporal, el ejercicio y las actividades en el medio natural, en el ámbito educativo, recreativo y de la actividad física y la salud, promoviendo la igualdad de derechos y oportunidades y evitando la exclusión en función del género y la discapacidad.
- Cumplir los objetivos para la etapa educativa en la que se encuentran nuestros alumnos y los objetivos específicos de la materia de Educación Física, marcados en el DC.

- Desarrollar mediante la programación diseñada la adquisición de las competencias básicas de la educación secundaria.
- Cumplir con los contenidos y criterios de evaluación fijados para el curso que vamos a desarrollar en nuestra programación a través de las Unidades Didácticas planificadas

# 5. ANALISIS DE LA SITUACIÓN DE PARTIDA. CONTEXTUALIZACIÓN

---

## 5.1. HISTORIA



El centro se construyó en 1989. Su nombre es en honor al escritor gallego Xosé Neira Vilas nacido en 1928 en Gres, en el ayuntamiento pontevedrés de Vila de Cruces. Él, al igual que tantos gallegos de su época, con veintiún años emigra a Buenos Aires. Cuando llega allí aún vive Castelao. y se le ofrecen muchas oportunidades que la patria le negó, y es allí donde Neira Vilas continúa estudiando comercio, periodismo, música, literatura...

Más tarde se casa con una escritora cubana (Anisia Miranda, los cuales parecen en la foto superior) y se van a vivir allí y en 1992 Xosé Neira Vilas vuelve a Galicia: la pareja se asienta en Gres, en el lugar natal de Xosé, donde crea la Fundación Cultural Xosé Neira Vilas. La Universidade da Coruña lo investió doctor Honoris Causa, a Real Academia Galega lo acogió en calidad de numerario, recibió la medalla Castelao, o Pedrón de Ouro de Honra y mereció varios Premios de la Crítica: de la española en la sección narrativa, y el Premio de la Crítica Gallega en la especialidad de ensayo.

En el curso académico 2010-11, el IES Xosé Neira Vilas fue seleccionado como centro plurilingüe según la convocatoria efectuada por la Xunta de Galicia con fecha de 30 de junio de 2010. Concretamente, en el nivel de 1º ESO, las materias de Ciencias Sociais, Xeografía e Historia e Proxecto Interdisciplinar, serán impartidas en francés en los grupos de referencia, de acuerdo con el proyecto presentado delante de la inspección educativa.

En un centro con vocación por el impulso del plurilingüismo, esta experiencia añade un nuevo acontecimiento a esta promoción de multiculturalidad.



## 5.2. LOCALIZACIÓN, POBLACIÓN

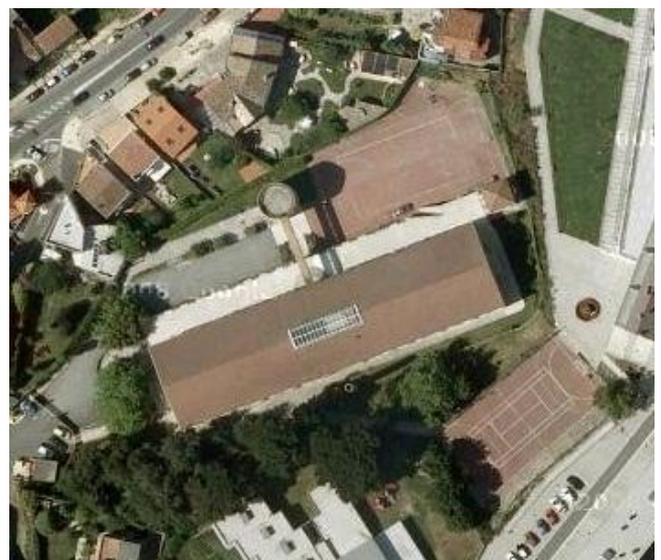
El IES Neira Vilas se sitúa en el ayuntamiento de Oleiros. Oleiros es un municipio de la provincia de A Coruña, en la margen derecha de la ría del Burgo, sus límites son: en el Oeste el océano Atlántico, en el Norte la ría de Ares, municipio de Cambre y en el no sur la ría del Burgo y la bahía de la Coruña.

La población es de más de 30.000 habitantes, en 44 kilómetros cuadrados y dividida en siete parroquias : Dexo, Dorneda, Iñás, Lians, Maianca, Nos, Oleiros, Perillos y Serantes.

En cuanto al clima, es Oceánico con temperaturas suaves y tiene una temperatura media de 13,9º, una amplitud térmica de 9 grados y una media de precipitaciones de 1.000mm.

El ayuntamiento dispone de una amplia red de centros culturales, 11 bibliotecas, 13 centros educativos, además del centro universitario de Ciencias del Deporte y la Actividad Física, el centro de educación medioambiental del CEIDA y la escuela de música y danza.

El IES Neira Vilas se sitúa paralelo a la Avenida Che Guevara entre el municipio de Perillo y Santa Cristina en la Rúa Xosé Neira Vilas nº 3 y cuenta con la playa de Santa Cristina a unos pocos metros, como de las piscinas municipales de Perillo también a poca distancia.



### 5.3. PERSONAL DEL CENTRO

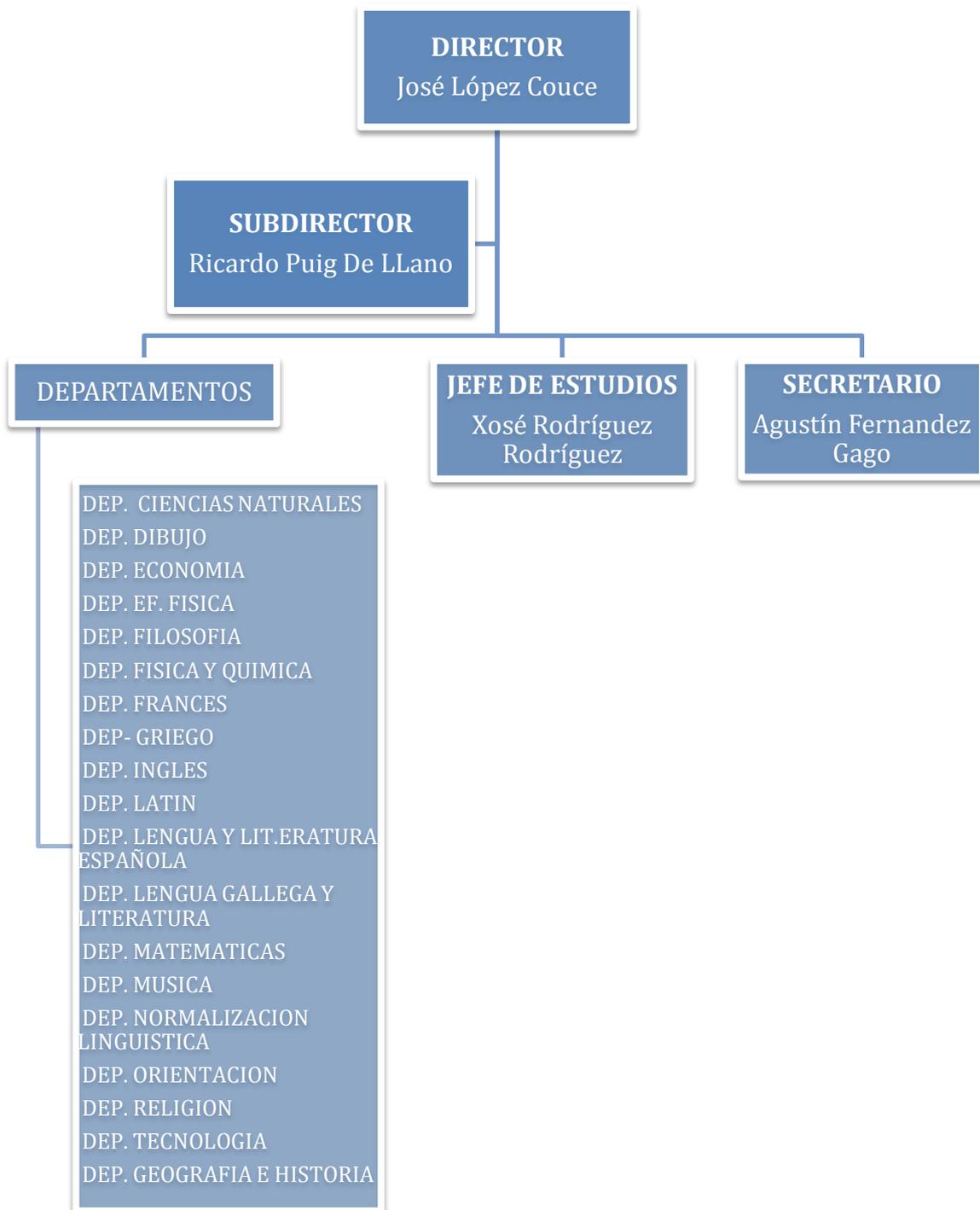
#### EQUIPO DIRECTIVO

DIRECTOR	José López Couce
VICEDIRECTOR	Ricardo Puig De Llano
JEFE DE ESTUDIOS	Xosé Rodríguez Rodríguez
SECRETARIO	Agustín Fernández Gago

#### EQUIPO DOCENTE

DEPARTAMENTOS	PROFESORES
CIENCIAS NATURALES	Milagros Rey Pichel [ <i>Jefa de departamento</i> ] Agustín Lorenzo López Carmen Porta Vila
DIBUJO	Faustino Seijas Seoane [ <i>Jefe de departamento</i> ]
ECONOMÍA	Isabel López Mariño [ <i>Jefa de departamento</i> ]
EDUCACIÓN FÍSICA	María Emilia Gómez López [ <i>Jefa de departamento</i> ]
FILOSOFÍA	Fernando Vidal Meijón [ <i>Jefe de departamento</i> ] José López Couce
FÍSICA Y QUÍMICA	Ramón Romero Pardo [ <i>Jefe de departamento</i> ] Antonio Varela Caamaño
FRANCÉS	José Carlos Vidal López [ <i>Jefe de departamento</i> ] Emily Lespade [Lectora] Zita Sándor [Auxiliar de Conversa]
GRIEGO	Montserrat López Pinal [ <i>Jefa de departamento</i> ]
INGLÉS	Warinca Arce González [ <i>Jefa de departamento</i> ] Mercedes Dopico Caínzos Ricardo Puig De Llano
LATÍN	Xosé Carballude Blanco [ <i>Jefe de departamento</i> ]
LENGUA Y LITERATURA ESPAÑOLA	Eduardo Álvarez González [ <i>Jefe de departamento</i> ] Matías Cuba Orosa Elvira Elisa Sanz Gómez
LENGUA GALLEGA Y LITERATURA	Xoán Ignacio Taibo Arias [ <i>Jefe de departamento</i> ] Ana María Crego Yáñez Matilde Mosquera Lendoiro
MATEMÁTICAS	María Emilia Villar Mirabal [ <i>Jefa de departamento</i> ] Rosa María Miña Mena José Antonio Rodríguez Amedo Manuel San Luís Bugallo
MÚSICA	Jesús Fernández Llaneza [ <i>Jefe de departamento</i> ]
NORMALIZACIÓN LINGÜÍSTICA	José Antonio Rodríguez Amedo [ <i>Jefe de departamento</i> ]
ORIENTACIÓN	María del Pilar Seoane Sánchez [ <i>Jefa de departamento</i> ] M <sup>a</sup> del Pilar Morandeira Roel Adela Beatriz Otero Fernández-Aperribay
RELIGIÓN	Juan Antonio Santamaría González [ <i>Jefe de departamento</i> ]
TECNOLOGÍA	Juan José García Mato [ <i>Jefe de departamento</i> ] Xosé Rodríguez Rodríguez Agustín Fernández Gago
GEOGRAFÍA E HISTORIA	M <sup>a</sup> del Carmen García-Rodeja Arribí [ <i>Jefa de departamento</i> ] Xosé Antón García González Jorge Carlos Calle López

#### 5.4. ORGANIGRAMA



## 5.5. OFERTA EDUCATIVA

**2 bachilleratos: Científico Tecnológico, Humanidades y Ciencias Sociales.**

**2 unidades de bachillerato**

**8 unidades de ESO**

**Educación Secundaria Obligatoria:**

- Actividades de refuerzo y apoyo

**Materias optativas en tercero y cuarto:**

- Cultura clásica
- Obradoiro de iniciativas emprendedoras
- Segunda lengua extranjera
- Informática

**Bachillerato:**

- Bachillerato Científico Tecnológico
- Bachillerato de Humanidades y Ciencias Sociales

**Materias optativas en el bachillerato:** (Además de las propias de la modalidad)

- Música
- Tecnología industrial
- Economía
- Antropología
- Francés
- Dibujo técnico
- Literaturas Hispánicas

## RECURSOS MATERIALES

---

### INSTALACIONES

- 2 pistas polideportivas descubiertas:
  - 2 Pista de voleibol
  - 2 Pista de balonmano
  - Pista de baloncesto
  - Pista de futbol sala
  - Pista de tenis



- Gimnasio
- Aula de audiovisuales
- 2 Aulas de informática
- Aula de música
- Aula de dibujo
- Taller de tecnología
- Laboratorio de biología
- Laboratorio de física
- Laboratorio de química
- Biblioteca
- Salón de usos múltiples



Las instalaciones fueron construidas en el año 1989 y ampliado y reformado en el 2000.

De todas estas instalaciones dispondremos a la hora de realizar la intervención: el gimnasio, una de las pistas polideportivas descubiertas y en las clases teóricas la posibilidad de utilizar un aula. También utilizaremos las piscinas municipales cercanas al centro en una de las UD que desarrollaremos a principios del segundo trimestre, pero no lo contamos dentro de las instalaciones ya que no es parte del centro y sólo podemos utilizarlas en esa época gracias un convenio hecho con el ayuntamiento.

## INVENTARIO EDUCACIÓN FÍSICA

<b>MATERIAL</b>	<b>Nº</b>
Balones de rítmica	19
Balones de voleibol	16
Balones de baloncesto	19
Balones de fútbol	29
Balones de rugby	6
Balones medicinales 2 kg	10
Balones medicinales 3 kg	11
Balones medicinales 5 kg	1
Balones de balonmano	14
Balones blandos	7
Indiakas	12
Freesbees blandos	2
Freesbees duros	4
Sticks hockey	32

Bolas hockey	9
Raquetas de bádminton	42
Raquetas de tenis	24
Palas de tenis de mesa	9
Bolas de pádel	40
Plumas de bádminton	27
Colchonetas	23
Quitamiedos	2
Hinchador eléctrico	1
Bombín	1
Petancas	1
Brújulas	17
Pinzas de marcación (orientación)	9
Cuerdas	28
Combas	8
Conos	17
Picas	11
Porterías	1 juego
Redes de portería	1 juego
Canastas	3
Bancos suecos	13
Plintons	2
Potros	2
Vallas atletismo iniciación	2
Vallas atletismo	10
Postes de voleibol	1 juego
Saltómetro	1 juego
Pizarra	1
Espalderas	30
Equipo de música	1
Reuters	3
Minitramp	1
Mesas de tenis de mesa	3
Netbook	1
Cinta métrica	1
Esqueletos en miniatura	4
Mancuernas de ½ kilo	46
Redes de tenis de mesa portátiles	4
Diábolos	4
Palas de deportes alternativos	30
Cintas de goma de cinturilla 8 m	2
Petos	38
Setas	22
Redes de voleibol	2
Redes de bádminton	1
Red multifunción 15 metros	1
Red de tenis	1

## ORGANIZACIÓN Y FUNCIONES:

Este es el horario de este curso 2011/12 y el cuál utilizaré para la programación de las clases en este trabajo.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8'30-9'20	1º BACH	3º ESO			
9'20-10'10	1º ESO B	<b>G</b>	1º ESO B		1º ESO A
RECREO					
10'30-11'20	<b>A.P.</b>	1º BACH	<b>G</b>		<b>R.D.</b>
11'20-12'10	2º ESO B	<b>G</b>	<b>X.D.</b>	<b>G</b>	<b>G</b>
RECREO					
12'30-13'20	3º ESO	4º ESO B	2º ESO A	1º ESO A	2º ESO B
13'20-14'10		2º ESO A		4º ESO B	<b>G</b>

## PROGRAMAS CURRICULARES

### ORIENTACIÓN GENERAL DE LA PROGRAMACIÓN:

El centro está situado en Perillo, dentro del ayuntamiento de Oleiros, en una zona claramente urbana.

Tiene cerca una piscina municipal, con la que se colabora para utilizarla durante un trimestre, y también está cerca de la playa de Santa Cristina, con un paseo que permite trabajar tanto en la arena como fuera.

Desgraciadamente, las estadísticas nos advierten que los alumnos en estas edades, y especialmente las chicas, abandonan paulatinamente cualquier intento de actividad física y/o deportiva.

Desde la asignatura daremos pautas para incentivar la competición y la realización de actividad física, y se facilitará material y ayuda por parte del profesor en los recreos.

Del mismo modo que en los cursos anteriores no se utilizará libro de texto. Por ello será preciso elaborar un material personal del profesor para cada contenido, que se ajuste al máximo a la línea que lleva, centrándose en lo importante e incidiendo en aquellos aspectos que el profesional quiera sugerir, y no al revés, revisando año a año la bibliografía existente.

Las actividades complementarias y extraescolares, son otro de los caballos de batalla diarios. En muchos casos ausente por falta de iniciativa, en otros infravaloradas y criticadas por incidir en la normal marcha académica del curso. Nuestra materia es una de las áreas que más fácilmente pueden colaborar en estos aspectos de manera definitiva, especialmente en el

relacionado con el medio natural, salud y actividades deportivas específicas en entornos no próximos.

además, nuestra materia es la única a la que este tipo de actividades le vienen dadas e incluidas dentro de los contenidos propios de la programación. De esta forma echamos en falta actividades concentradas fuera del entorno escolar y en las que se fusionen intereses de área con objetivos transversales, trabajables fácilmente desde un punto de vista interdisciplinar por las materias que colaboren a tal fin.

Los contenidos escogidos para la realización del proyecto son aquellos que por su facilidad futura para que se desarrollen, puedan llevarse más cómodamente al terreno del ocio y tiempo libre.

Para acabar y no menos importante, destacar la gran incongruencia entre los objetivos y contenidos asociados a nuestra materia y al tiempo de trabajo semanal, que como sabemos es de dos módulos de 50 minutos a la semana.

Es imposible lograr objetivos tales como mejorar la condición física, crear hábitos saludables, lograr dominio técnico sobre deportes colectivos, individuales o de adversario, lograr los efectos beneficiosos sobre el organismo por la práctica habitual y programada de actividades físicas, lograr que utilicen su tiempo de ocio con un mínimo de calidad, etc. etc. etc. en tan poco tiempo.

La posibilidad de incidir en modificaciones funcionales en tan poco tiempo a la semana es imposible, ya se sabe desde hace años en teorías del entrenamiento.

Y en el caso propio de este instituto las instalaciones todavía impiden más el trabajo, ya que no contamos con un espacio cubierto con las dimensiones mínimas para albergar a 35 alumnos, por ejemplo, que tenemos en 3º ESO.

#### **PROGRAMAS OFICIALES + COMPETENCIAS:**

Existen 8 competencias básicas:

- Comp. en comunicación lingüística
- Comp. matemática
- *Comp. en el conocimiento e interacción con el mundo físico*
- Tratamiento de la información y competencia digital
- *Comp. social y ciudadana*
- Comp. cultural y artística
- Comp. en aprender a aprender
- *Comp. en autonomía e iniciativa personal.*

**Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico:** debemos tener en cuenta que el cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno, y la educación física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable. La salud como referencia fundamental se manifiesta a través de respuestas motoras variables que se corresponden con la exigencia de continuos ajustes corporales adaptados a las condiciones del entorno.

La EF tiene que adaptarse al medio donde se desarrollan programas y contenidos que el entorno social y cultural demanda.

A través de la Educación física, se proporcionan conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables y de utilización de la calidad del tiempo de ocio, que acompañarán a los chicos más allá de la etapa obligatoria.

Además, nos da criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud, tanto condicionales como coordinativas: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia, flexibilidad, coordinación, equilibrio etc.

Por otra banda, colabora y sensibiliza del uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas tanto en la naturaleza, como en un entorno más urbano.

**Competencia matemática:** porque todos los deportes colectivos incluyen fundamentos tácticos y técnicos basados en leyes físicas y matemáticas, por ejemplo los sistemas tácticos en fútbol o los cálculos matemáticos y biomecánicos en el golpeo de tenis.

**Competencia social y ciudadana:** la EF expone situaciones especialmente favorables para la adquisición de esta competencia. Las actividades físicas, propias de esta materia, 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 exigen la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. el cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad. Se establecen así dinámicas personales y grupales a través del propio cuerpo, en situaciones de oposición/cooperación, preservando y fomentando los valores deportivos más esenciales. Reglas y normas establecidas por el grupo en la práctica de las modalidades deportivas, respetando tanto el entorno como a los participantes, materiales etc. Se promueven así saberes sociales y deportivos que permiten establecer relaciones constructivas que facilitan la integración de los alumnos en la sociedad/grupo. Se propone así formar un alumno activo a través de una educación física que tenga en cuenta el espacio social en el que se desarrolla, capaz de analizar con ojo crítico el conjunto de espectáculos, manifestaciones, valores y actitudes que giran en torno al deporte como expresión cultural para analizar la realidad social donde vivimos, seleccionando información y procesándola obteniendo análisis personales que lo acerquen a una cultura deportiva en la cual el deporte está al servicio del ser humano y en el que las palabras como satisfacción, autonomía, confianza, autoconcepto, autoestima, esfuerzo, trabajo en equipo, superación, imagen ajustada de sí mismo, aceptación del grado de competencia, aceptación de las limitaciones etc. sean un referente.

Esta competencia también relaciona el derecho a que toda la ciudadanía tiene respecto a la salud con la promoción de la actividad física durante el período escolar buscando hábitos saludables para más a largo plazo. el sedentarismo es un problema importante de la salud pública, como lo son también los hábitos alimenticios y la progresiva obesidad no saludable.

A educación física ayuda de forma destacable a la consecución de autonomía e iniciativa personal, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física.

Por otro lado, lo hace en la medida en que afronta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

Todo esto lo enfocamos cara a la formación de un ser, ciudadano autónomo capaz de decidir, relacionar, ejecutar y reflexionar sobre sus actuaciones y transferir el trabajo dentro del aula a otros espacios personales de recreación, ocio y tiempo libre.

**Competencia cultural e artística:** La apreciación y comprensión del hecho cultural se hace mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades creativas y expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos.

La expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración de utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento.

La adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de expresión corporal. De otra forma, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta cara a la diversidad cultural, fomentando una visión crítica ante la violencia en el deporte o actividades físico deportivas en su amplio espectro, o otras situaciones contrarias a la dignidad humana que puedan producirse. Su aplicación se hace a través de propuestas rítmicas expresivas, individuales o en grupo, así como a través de la visualización de actividades deportivas o de expresión corporal de alto nivel.

**Competencia digital:** se trabaja en esta asignatura con la utilización de las nuevas tecnologías aplicadas a la actividad física y al deporte. Así como con la utilización de esas tecnologías para recibir y buscar información deportiva o de actividad física.

**Competencia para aprender a aprender:** al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo esto permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Así mismo, se desarrollan habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas y expresivas.

**Competencia en comunicación lingüística:** la materia contribuye, como en el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta. Del mismo modo a través del uso del cuerpo como vehículo de sensaciones, acciones, transmitiendo estados de ánimo, señales, configurando las bases del lenguaje corporal y la comunicación gestual.

Para acabar, como medio habitual para transmitir los conocimientos adquiridos y que por motivos de incapacitaciones físicas o sencillamente por un nivel muy reducido de dominio motriz no lo logramos adquirir a través de la práctica físico motriz. No podemos realizarlo, pero sabemos explicarlo, ver los errores, analizarlo etc.

**Competencia en iniciativa y autonomía personal:** es una de las competencias más importantes de esta asignatura. A través del ejercicio físico y de los contenidos desarrollados en la asignatura, los alumnos alcanzarán una capacidad para elegir y planificar autónomamente su actividad física en su tiempo de ocio.

## PROGRAMACIÓN POR CURSOS

### 1º ESO:

TEMP.	UNIDAD DIDACTICA	Nº DE SESIONS	Nº SESIONS TOTAL
1º AVALIACIÓN	O QUECEMENTO	3	+/-26
	MELLORO A MIÑA CONDICIÓ FÍSICA	15	
	ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL	2	
	INICIACIÓN AS CARREIRAS E OS SALTOS DE ATLETISMO	7	
2ª AVALIACIÓN	HABILIDADES E DESTREZAS BÁSICAS NO MEDIO ACUÁTICO	12	+/-20
	ACTIVIDADES DE EXPRESION CORPORAL	3	
	FUNDAMENTOS DOS DEPORTES DE EQUIPO	10	
3ª AVALIACIÓN	BALONCESTO	10	+/-22
	HABILIDADES XIMNÁSTICAS	12	
	XOGOS E DEPORTES POPULARES	3	

### 2º ESO:

TEMP.	UNIDAD DIDACTICA	Nº DE SESIONS	Nº SESIONS TOTAL
1ª AVALIACIÓN	MELLORO A MIÑA CONDICIÓ FÍSICA II	16	+/-26
	DEPORTES DE RAQUETA BADMINTON I	8	
	APRENDO A RESPIRAR E COMO PONERME	2	
	COÑEZO O MEU CONCELLO.OS MAPAS E O SENDEIRISMO	2	
2ª AVALIACIÓN	HABILIDADES E DESTREZAS ESPECÍFICAS NO MEDIO ACUÁTICO	12	+/- 20
	INICIACIÓN ÁS CARREIRAS DE VELOCIDADE EN ATLETISMO	6	
	ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS E ACROBACIAS	5(+5 de la 3ª)	
	A HIXIENE INDIVIDUAL E COLECTIVA. O DEREITO A SAUDE	2	
3ª AVALIACIÓN	XOGOS TRADICIONAIS	3	+/-20
	EXPRESION CORPORAR E DANZAS	6	
	BALONMANO I	10	

**3º ESO: (esta es la programación actual en el instituto)**

TEMP.	UNIDAD DIDACTICA	Nº DE SESIONS	Nº SESIONS TOTAL
<b>1ª AVALIACION</b>	MELLORO A MIÑA CONDICION FISICA	12	+/-26
	ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL A ACAMPADA	3	
	INICIACION OS LANZAMENTOS DE ATLETISMO	3	
	VOLEI I	8	
<b>2ª AVALIACION</b>	HABILIDADES E DESTREZAS NO MEDIO ACUATICO	12	+/-20
	RUGBI I	8	
	NUTRICION BASICA	3	
<b>3ª AVALIACION</b>	ACTIVIDADES CON BASE MUSICAL NOS XIMNASIOS. AEROBIC	8	+/-20
	TENIS I	6	
	XOGOS POPULARES	4	

**4º ESO:**

TEMP.	UNIDAD DIDACTICA	Nº DE SESIONS	Nº SESIONS TOTAL
<b>1ª AVALIACION</b>	MELLORO A CONDICION FISICA	8	+/-26
	INICIACION O FUTBOL	8	
	ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL	2	
	COMPITO CON OUTROS CENTROS	4	
	ACROGIMNASIA	8	
<b>2ª AVALIACION</b>	HABILIDADES Y DESTREZAS BASICAS NO MEDIO ACUÁTICO	10	+/-20
	XOGOS POPULARES	2	
	AS OLIMPIADAS	3	
	BADMINTON II	8	
<b>3ª AVALIACION</b>	AEROBIC	6	+/-20
	DEPORTES ALTERNATIVOS	6	
	TORNEOS MULTIDEPORTE	10	
	CALZADO DEPORTIVO	2	

## 1º BACHILLER:

TEMP.	UNIDAD DIDACTICA	Nº DE SESIONS	Nº SESIONS TOTAL
1ª AVALIACION	MELLORO A CONDICIÓN FISICA	10	+/-26
	RUGBI II	6	
	SAÍDAS PROFESIONAIS	2	
	COMPITO CON OUTROS CENTROS	4	
	DEPORTES ADAPTADOS	3	
2ª AVALIACION	NATACION E S.O.S.	12	+/-20
	XOGOS POPULARES	3	
	OS XOGOS OLIMPICOS	3	
	BAILES DE SALON	6	
3ª AVALIACION	LESIONS DEPORTIVAS E PRIMEIROS AUXILIOS	4	+/-20
	PADEL	3	
	TORNEOS MULTIDEPORTE	10	
	PILATES	3	

### EVALUACIÓN Y PROMOCIÓN DE LOS ALUMNOS:

¿Qué evaluar? Todos los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza/aprendizaje: profesor, alumno, objetivos, contenidos, propuestas didácticas, métodos de E-A, proyectos curriculares, etc.

¿Cuándo evaluar? Durante todo el proceso, será una evaluación inicial o de diagnóstico, una evaluación formativa, para reajustar el proceso, y una evaluación sumativa o final.

Para determinar la calificación final se emplearán los siguientes parámetros:

#### **30%: PARTICIPACIÓN Y TRABAJO DIARIO**

En el que se tendrá en cuenta:

- Asistencia obligatoria a clase: tres faltas sin justificar supondrán la pérdida de la opción de superar la evaluación.
- Actitud participativa, activa y positiva tanto a nivel personal, como respecto a los demás (de ayuda al aprendizaje, o como modelo de mejora), independientemente del grado de dominio de la materia, en cada una de las unidades didácticas diseñadas y en las tareas propuestas.
- Aseo diario después de la práctica. Obligatorio llevar: camiseta limpia, toalla y gel o jabón.
- Cuidado, recogida e uso correcto del material.
- Utilización de indumentaria deportiva adecuada. Zapatillas deportivas bien atadas y adecuadas, pelo recogido, etc.
- Conducta que facilite el normal desarrollo de las clases.
- Actitud positiva en las actividades complementarias y extraescolares.
- Puntualidad y asistencia.

- Respeto y ayuda al profesor y compañeros en la atención en las explicaciones de las tareas y su realización.
- Exteriorizar actitudes de autoestima y auto concepto ajustado de sí mismo.
- Exteriorizar en las sesiones comportamiento de superación y de esfuerzo sobre las tareas propuestas.

#### **40%: EVALUACIÓN PRÁCTICA.**

Mediante pruebas prácticas de ejecución de contenidos, partiendo de la evaluación inicial de los alumnos, generalmente una por UD, registro diario de clase, etc.

#### **30%: EVALUACIÓN TEÓRICA.**

Mediante exámenes orales y escritos. También podrán hacer trabajos escritos que se determinarán en cada UD, cuaderno de clase, etc.

Para poder superar la evaluación el alumno deberá tener un 5 de media y nunca menos de 4 en una de las partes.

Si en alguna evaluación no se hace examen teórico, la media será un 40% del trabajo diario e un 60% la parte práctica.

La evaluación de los alumnos exentos de práctica se llevará a cabo de forma especial. Debido a que la exención en la asignatura atiende sólo a la práctica y no a los aspectos teóricos, los alumnos exentos deberán realizar:

- Una copia diaria de la sesión que realizan sus compañeros, indicando ejercicios realizados, a que parte de la sesión pertenece, descripción teórica y gráfica e incidencias que puedan producirse.
- Presentación de un trabajo cada evaluación con temas previamente determinados en una conversación con el profesor.
- Participación y ayuda en el desarrollo de la clase: anotando tiempos, midiendo pruebas, ayudando con el material, etc.

Si un alumno tiene suspensa una evaluación podrá hacerse media con las otras dos para la nota final, si tiene dos estará automáticamente suspenso.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS O EXTRALECTIVAS

- A lo largo del segundo trimestre se tratará de llevar una de las clases semanales de educación física a la piscina municipal con todos los grupos, desde 1º de ESO hasta 1º de Bachillerato. Las clases serán impartidas por la profesora de educación física, desarrollando los contenidos específicos del medio acuático para cada edad así como su evaluación. Para eso pediremos la conformidad del consejo escolar para realizar las gestiones oportunas con el ayuntamiento, tanto desde el departamento como desde la dirección del centro, así como ayudar en la medida que le sea posible para lograr este objetivo. Se tendrá como prioritario que el desplazamiento de los alumnos y su aseo no interfiera en la normalidad de las clases que tengan con posterioridad con atrasos en la hora de llegada.
  - Esta medida se contempla como muy beneficiosa para el alumnado debido a las características de la natación y como un recurso más para paliar la precaria situación de la instalación destinada a esta materia al no tener pabellón cubierto, e impartir la mayoría de las clases (debido a la lluvia habitual de la zona) en el gimnasio donde la cantidad de contenidos útiles que se pueden desarrollar se limitan muchísimo.
- A lo largo del primer y tercer trimestre, por lo menos dos/tres salidas con el profesor durante el horario de la materia con los cursos de 3º, 4º e Bachillerato hasta la playa de Bastiagueiro o las inmediaciones del instituto para desarrollar el bloque de contenidos de condición física y salud, así como los deportivos recreativos para actividades en el medio natural próximo. Se tendrá como prioritario que estas salidas no interfieran en la normalidad de las clases que tengan con posterioridad con atrasos en la hora de llegada.
- Se tratará de fomentar de modo progresivo la utilización de la pista exterior próxima al gimnasio para actividades polideportivas de los deportes: bádminton, tenis de mesa, baloncesto, voleibol y fútbol sala.
  - Se podrán organizar ligas de los deportes que los alumnos prefieran en los recreos.
  - El departamento reservará un material específico para los recreos velando por su buen uso y cuidado.
  - Obviamente todos aquellos días de lluvia se suspenderán estas actividades.
- Se solicita que el Consejo Escolar ayude en la medida de lo posible para hacer realidad un polideportivo cubierto que garantice un mínimo de calidad a nuestros alumnos en esta área, incluyéndolo como un tema prioritario dentro de la mejora y mantenimiento general de las instalaciones del centro.
- A lo largo del curso se intentará traer personas destacadas para impartir charlas relacionadas con el departamento: deportistas de alto nivel, representantes de clubes deportivos, médicos, etc.

## ESTRATEGIAS PEDAGOGICO/DIDÁCTICAS

### METODOLOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA:

Nuestro objetivo es conseguir que el proceso de enseñanza y aprendizaje cumpla tres requisitos:

- **Que sea significativo (Ausbel)**

Para lograr este tipo de aprendizajes significativos debemos tener en cuenta las siguientes cuestiones vitales.

Teniendo como punto de partida la memoria tanto a nivel conceptual como a nivel procedimental de experiencias motrices, para realizar nuevos aprendizajes debemos enriquecer la estructura cognoscitiva del alumno ya que será mayor la posibilidad de que pueda construir significados nuevos( partiendo de los ya sabidos) y de que pueda realizar aprendizajes significativos por sí solo. Aprender a Aprender, por sí solo, en el caso de nuestra materia en los tres planos de desarrollo de la persona: *nivel cognitivo, nivel motor y nivel afectivo y de relación.*

Por eso necesitamos que:

**El contenido sea potencialmente significativo** (desde el punto de vista lógico, psicológico y motriz). Es decir, debemos partir del nivel del alumno ya que los conocimientos previos del alumno son la base sobre la que hay que trabajar.

Debemos generar un marco adecuado, por lo menos intentarlo, ya desde el diseño de la programación hasta la ejecución de las tareas (porque es difícil pero, no es solo responsabilidad del estudiante), para que el alumno tenga una **actitud favorable**. Los aspectos motivacionales son fundamentales ya que se requiere **actividad/actitud intensa** por parte del alumno.

La nueva información se almacena en la memoria mediante su incorporación y asimilación a uno o más esquemas. El recuerdo de aprendizajes previos queda modificado por la construcción de nuevos significados (memoria constructiva)

Es entonces uno de nuestros objetivos modificar los esquemas de conocimiento del alumno, en nuestro caso haciendo incidencia en cualquiera o todos de los tres planos comentados anteriormente (Afectivo, motriz e cognitivo).

Debemos conocer la base sobre la que parte el alumno (EQUILIBRIO INICIAL) para provocar un nuevo desequilibrio (DESEQUILIBRIO) que lleve su asimilación y reequilibrio posterior (REEQUILIBRIO POSTERIOR) de un nuevo aprendizaje que sirva de base para uno nuevo.

La base que buscamos en nuestro proceso de enseñanza/aprendizaje, es conseguir aprendizajes significativos y especialmente en nuestra área, ya que desarrolla contenidos y objetivos centrados en hábitos perdurables a lo largo de la vida de la persona para su realización personal, utilizando de modo autónomo y personal su tiempo de ocio con un

mínimo de calidad y teniendo como meta siempre presente, la salud y todos los aspectos que la determinan, la mejoran o la perjudican, de modo individual y colectivo.

El profesor debe ser un motivador, guía graduador del proceso de enseñanza/aprendizaje, partiendo del nivel inicial del alumno, utilizando medios y métodos que busquen este tipo de aprendizajes, presentando y diseñando adecuadamente las actividades, previo ejercicio de programación dinámica y utilidad, favoreciendo la autonomía de los alumnos, permitiendo y fomentando que ellos mismos autorregulen su esfuerzo, conociendo y valorando sus características motivacionales e intereses para tomar luego decisiones, distribuyendo el tiempo, etc.

- **Que sea funcional:**

Buscamos que los contenidos tengan cierta aplicabilidad, en nuestro caso bastante posible por lo expuesto anteriormente.

- **Que sea memorístico, no mecánico:**

Las pruebas escritas diseñadas y el material curricular que se prepare desde el departamento debe tener su base contrastable con lo realizado en las clases para que sirva de estímulo y de apoyo. Los apuntes buscarán más que recursos de información descontextualizada, aplicabilidad, y las pruebas escritas un componente también práctico.

También en las estrategias de enseñanza primarán aquellas que favorezcan este tipo de aprendizajes, empleando diferentes formas analíticas como globales.

Establecemos una progresión que va desde la actividad dirigida, pasando por la actividad guiada, hasta la actividad autónoma.

Mientras, todas estas posibilidades tienen el condicionante de poco tiempo de clase a la semana, por lo que priorizaremos algunas de ellas.

#### **ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA/ APRENDIZAJE:**

- Diagnóstico/conocimiento previo.
- Introducción/motivación
- Desarrollo/Aprendizaje
- Consolidación /Refuerzo
- Resumen/síntesis
- Profundización/ampliación
- Evaluación

Fundamentalmente al comienzo de cada UD trabajaremos actividades de diagnóstico y conocimiento previo, así como alguna de introducción y motivación.

En el caso de trabajar un contenido dado el curso anterior a otro nivel, deberemos realizar varias sesiones de consolidación y refuerzo con el fin de que el alumno recuerde lo trabajado con anterioridad, asentando las bases necesaria para progresar y alcanzar los nuevos objetivos, relacionados con los anteriores, pero mucho más ambiciosos.

### **ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:**

#### **ESTILO ENSEÑANZA:**

- Asignación de Tareas
- Descubrimiento guiado
- Mando directo
- Resolución de problemas

La riqueza de contenidos de nuestra materia posibilita utilizar la mayoría, hasta ir variándolos en función de los contenidos y ritmos de aprendizaje. De todas formas, las estrategias utilizadas deben señalarse para cada sesión que compone la UD.

De modo general decir que utilizaremos fundamentalmente el mando directo y la resolución de problemas principalmente. El tiempo es tan poco en educación física que es lo más aconsejable, aunque es cierto que en determinados momentos se pueden utilizar los estilos menos directivos fomentando así la experimentación más creativa, activa y significativa del estudiante.

#### **TIPO DE PRÁCTICA:**

- Masiva
- Distribuida

La riqueza de contenidos de nuestra materia posibilita utilizar la mayoría, hasta ir variándolos en función de los contenidos y ritmos de aprendizaje, de todas formas fundamentalmente utilizaremos la distribuida.

#### **MÉTODO DE PRÁCTICA:**

- Analítico
- Global
- Mixto

Al hilo de los estilos de enseñanza, fundamentalmente será analítico y mixto, aunque al final de las UD y en los contenidos que tengan más facilidades se utilizarán prácticas globales.

## TIPO DE TAREA:

- Perceptiva
- Toma de decisión
- Ejecución

Dependen de las de ejecución, cuando primen aspectos técnicos o puramente físicos, y más en línea perceptiva y de tomas de decisión cuando la influencia táctica sea mayor, o se requiera que el alumno piense lo que hace antes de realizarlo.

## MATERIALES CURRICULARES:

No se utilizará libro de texto continuando así con la forma de trabajo de los cursos anteriores. El profesor preparará un material curricular en forma de apuntes de cada una de las unidades didácticas. De tal modo que tengan un soporte documental lo más ajustado posible a la realidad del día a día en clase.

## ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Partimos de la idea general de que cada alumno es diferente a los demás; los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal y familiar y los factores genéticos son algunos aspectos que pueden marcar diferencias entre los alumnos a la hora de aprender, y por eso es por lo que el aprendizaje se desarrolla de modo individualizado, de manera que cada cual observe su propia progresión. Para disminuir las diferencias y acercar el currículo a las características individuales de cada uno, sin tratar por eso de disminuir el grado de exigencia sino de flexibilizarlo.

Los alumnos con necesidades educativas especiales (ACNEES) tendrán la posibilidad de adaptar los tres tipos de contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) a sus necesidades específicas con la supervisión del profesor. Prácticamente en todas las actividades que se proponen se emplean materiales y reglamentaciones adaptadas a la edad y a una concepción menos competitiva y más lúdica de la actividad física, por lo que todos los alumnos pueden participar sin importar el nivel de ejecución motriz.

Los grupos de trabajo serán flexibles lo que permitirá ir graduando los niveles y que los alumnos trabajen según sus posibilidades.

De cualquier manera, para los casos concretos en los que el alumno no puede participar de modo igual que el resto se proponen las siguientes modificaciones:

- **autoevaluación:** Exponer la evaluación como un proceso desde el inicio hasta el final, de manera que todos puedan marcar su nivel aunque sea bajo.
- **anotación de puntos débiles:** abrimos un espacio para que se anoten las carencias de aquellos aspectos que precisen una adaptación de los niveles normas para la edad. Los alumnos que tienen alguna necesidad especial aprenden a conocerse mejor y a valorar sus peculiaridades, intentando superarlas en la medida de lo posible.

- **actividades de refuerzo y ampliación:** En cada bloque de contenidos se proponen actividades de refuerzo y ampliación para realizar tanto dentro como fuera del horario escolar. Aunque lo ideal sería que las pudiesen realizar con el profesor fuera de clase, si eso no es posible (por el horario de utilización de las instalaciones), se pueden realizar programas específicos de mejora fuera de la clase, donde la ejecución fuese parte de los contenidos previstos para ese grupo de alumnos.
- **inactividad:** Al no existir las exenciones, los alumnos con limitación (temporal o permanentes) realizarán las actividades que no perjudiquen su problema, a la vez que complementarán con trabajos prácticos y teóricos los contenidos que no puedan desarrollarse y realizarán otros que traten sobre su dolencia o limitación física; también participarán en la elaboración de apuntes para los compañeros, participarán en actividades deportivas realizando tareas de arbitraje, dirección de actividades a los compañeros (calentamiento, juegos, ejercicios de relajación, etc). Cuando el período de inactividad sea poco prolongado el alumno recuperará esos aspectos prácticos a lo largo del curso con el apoyo de la profesora, con el fin de poderse evaluar al final del curso, antes de las evaluaciones de junio.
- **adaptaciones metodológicas:** para aquellos alumnos que precisen de una adaptación de la metodología pero no de los contenidos y objetivos del curso.
- **adaptación curricular:** se harán tras tener un certificado médico oficial donde se hagan constar las limitaciones que el alumno posee para la realización de la práctica de actividad física. Debe tender hacia posibilitar a todos los alumnos la consecución de un aprendizaje constructivo y significativo a través de modificaciones que flexibilicen las condiciones de desarrollo.

Algunas medidas que se pueden incluir en la adaptación curricular serán las siguientes:

- **Valoración inicial:** Estudio inicial de los alumnos para acercarlos a su realidad en cuanto a diferentes factores:
  1. Características constitucionales y de desarrollo motriz: Datos antropométricos (peso, talla, envergadura, etc) eficacia en conducta motriz (valoración de la condición física y del nivel de desarrollo de las cualidades motrices y habilidades básicas y específicas, así como de las habilidades expresivas).
  2. Experiencias previas: Encuestas combinadas con las pruebas del apartado anterior para llegar a una aproximación de las distintas actividades realizadas por los alumnos (tanto dentro de la EF escolar como en la práctica de actividades físicas y deportes fuera de la escuela) y del nivel de progresión alcanzado en ellas. Distinguiremos dos niveles de aplicación, a valoración inicial a principio de curso (especialmente en el primer curso, ya que nos servirá para un establecimiento de objetivos terminales, metodología, organización, evaluación) y su valoración al comienzo de cada UD, lo que nos permitirá adecuar el nivel de los contenidos.
- **Adaptación de los objetivos:** Establecer objetivos principales centrados en los aspectos fundamentales que contemplen unos mínimos de referencia y unos objetivos secundarios que contemplen los anteriores pero que no sean de obligado cumplimiento por parte de los alumnos.

- **Selección y priorización de los contenidos:** Para la consecución de un objetivo deben existir distintos caminos, distintos contenidos. También aquí debe haber unos mínimos y, a partir de ellos, otros de mayor grado de complejidad. En la selección de contenidos establecemos suficiente variedad como para permitir a cada alumno la consecución del objetivo.
- **Emplear metodologías y estrategias centradas en el proceso y en el alumno:** Os modelos de enseñanza basados en la proceso permiten al alumno una mayor toma de conciencia y de intervención, al tiempo que desarrollan su motivación.
- **Adaptación de los procedimientos de evaluación:** Realización de pruebas adaptadas para evaluar la consecución de los objetivos del curso.

# 6. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA 3º ESO

---

Después de haber desarrollado el marco teórico de mi trabajo y realizar el análisis a través de la relación entre la LOE y el Decreto de currículum con mis Unidades Didácticas a un nivel más general, ahora haré referencia más particularmente a los criterios y contenidos desarrollados en 3º de ESO, ya comentados anteriormente conjuntamente con los demás cursos de la ESO.

Además de la temporalización del curso 2011/12 para la posterior programación de las UD del curso elegido.

## 6.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### 3º ESO

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.
2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.
3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.
4. Reconocer, a partir de la medición de la frecuencia cardíaca, la intensidad del trabajo realizado.
5. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, de acuerdo con las raciones de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.
6. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
7. Progresar en el desarrollo de los aspectos técnicos del deporte individual trabajado.
8. Conocer y realizar juegos y deportes tradicionales de Galicia.
9. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro de él, demostrando respeto y desinhibición.

10. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con ayuda de un mapa, resolviendo pequeños problemas surgidos a lo largo del itinerario, conociendo y aplicando las normas de seguridad propias de las actividades en la naturaleza y demostrando una actitud de respeto cara al medio.

## 6.2. CONTENIDOS POR BLOQUES

### **BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD:**

- El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, después del análisis de la actividad física que se va a realizar.
- Vinculación de las capacidades físicas principalmente relacionadas con la salud, con los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Acondicionamiento de las capacidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.
- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el organismo.
- Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.
- Control de la intensidad de esfuerzo: conocimiento de la frecuencia cardíaca máxima y de reposo. Tiempo de recuperación.
- Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.
- Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.
- Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.

### **BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES:**

- Las fases de juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.
- Participación activa en las actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido.
- Práctica de actividades y juegos para la progresión en un deporte individual.
- Conocimiento y realización de juegos y deportes tradicionales de Galicia.
- Tolerancia y deportividad en la práctica deportiva y en la consecución de resultados.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

### **BLOQUE 3. EXPRESIÓN CORPORAL:**

- Bailes y danzas: realización de danzas colectivas, históricas y del mundo. Aspectos culturales en relación a la expresión corporal.

- Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.
- Ejecución de ritmos con práctica individual, por parejas o colectiva.
- Predisposición para realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.
- Disposición favorable a la desinhibición en la exteriorización de sentimientos y emociones.

#### **BLOQUE 4. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL:**

- Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua. Realización de habilidades adaptadas al tipo de actividad recreativa propuesta: rapelar, esquiar, escalar, remar...
- Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.
- Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.
- Reconocimiento de las actividades en la naturaleza como actividades para la mejora de la condición física y la recreación.
- Aplicación de la cabuyería a construcciones y montajes básicas características de las actividades en el medio natural.
- Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación y en el paso de construcciones y montajes de madera y/o cuerda, propias del medio natural.

### **6.3. CALENDARIO ACADÉMICO.**

**(ANEXO)**

### **6.4. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES:**

A lo largo de curso 2011/12 hay una serie de actividades programadas por el centro que tendrán repercusión directa a la hora de la temporalización de las UD, ya que estas actividades pueden coincidir en horario lectivo de alguna de las asignaturas. Por lo cual debemos hacer referencia a ellas y tenerlas en cuenta dentro de nuestra programación.

Durante el año 2011/12 en el curso de 3º ESO tenemos programadas las siguientes:

3º ESO	
ACTIVIDAD	TEMPORALIZACIÓN
Actividades deportivas en los recreos: fútbol, baloncesto, tenis de mesa...	Todo el curso
Competiciones intercentros (si salen equipos)	El último día de cada trimestre
Patinaje en el hielo (no obligatoria)	31 enero
Ruta de senderismo (fecha no fijada)	1º ó 3º trimestre
Remo y kayak	11 octubre
Visita al club ASM: Iniciación al tenis.	7 mayo
Viaje a O Porto (no obligatoria)	6-7 marzo
Actividades Semana Cultural	26-30 marzo

## 6.5. TEMPORALIZACIÓN

Teniendo en cuenta los dos apartados anteriores, días festivos Nacionales, de la CCAA, días festivos de libre disposición del centro, actividades complementarias y extraescolares, etc. tendremos las horas totales de las que disponemos en cada trimestre, a partir de las cuales haremos la temporalización de las UD:

	TEMPORALIZACIÓN U.D.	Nº DE SESIONES	Nº TOTAL SESIONES
1º TRI	UD. MEJORO MI CONDICIÓN FISICA	14	+/- 24
	UD. NOS INICIAMOS EN EL RUGBY	8	
	UD. ACTIVIDADES DIRIGIDAS: EL AEROBIC	4	
2º TRI	UD. ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO	10	+/-20
	UD. ENGÁNCHATE AL VOLEYBALL	8	
	UD. CONOCEMOS NUESTRA ALIMENTACIÓN	2	
3º TRI	UD. ¿BAILAMOS?	8	+/- 20
	UD. NOS ORIENTAMOS EN NUESTRO ENTORNO	8	
	UD. NUESTROS JUEGOS POPULARES	4	



# 7. DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDACTICAS

---

En este punto me centraré en el desarrollo de las UD planificadas para el curso elegido (3º ESO).

En primer lugar desarrollaré la UD de forma teórica, siguiendo varios puntos en cada una de ellas:

- Descripción/justificación
- Objetivos didácticos
- Contenidos
- Recursos materiales
- Organización espacio-temporal
- Evaluación

Después de esto, presento una ficha en el que recojo toda la información de la UD de forma resumida, además de la temporalización por sesiones y la información referente a cada una de ellas: objetivos, contenidos, actividades de E/A, evaluación y aspectos metodológicos.

Además, al finalizar el desarrollo de todas ellas adjunto una sesión tipo de cada una de las UD, siendo estas cada una de ellas de diferentes sesiones, demostrando así la evolución y progresión de contenidos, además de las diferentes maneras de estructuración de la sesión según los contenidos trabajados. Está claro que esta parte es una simple programación previa y que a la hora de llevarla a cabo muchas de estas sesiones se verían “afectadas” por las anteriores en su desarrollo y que siempre debemos contar con los posibles cambios en su aplicación práctica.

# UD 1 “MEJORO MI CONDICIÓN FÍSICA”

---

## JUSTIFICACIÓN

### OBJETIVOS DEL DC

1. Conocer los trazos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación con las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

### CONTENIDOS DEL DC PARA 3º ESO

Bloque 1. Condición física y salud:

- El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, después del análisis de la actividad física que se va a realizar.
- Vinculación de las capacidades físicas principalmente relacionadas con la salud, con los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Acondicionamiento de las capacidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.
- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el organismo.

- Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.
- Control de la intensidad de esfuerzo: conocimiento de la frecuencia cardíaca máxima y de reposo. Tiempo de recuperación.
- Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL DC EN 3º ESO**

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.

Se pretende saber si el alumnado conoce la incidencia en su cuerpo de la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que esta produce. Se hará hincapié en aquellos aparatos y sistemas más directamente relacionados con la salud, es decir, básicamente en el aparato cardiovascular y en el aparato locomotor. Así mismo, deberá mostrar la repercusión que los devanditos(sucesivos) cambios tienen en la calidad de vida y en la autonomía de las personas en el curso de su vida.

2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.

Este criterio pretende comprobar si el alumnado conoce actividades y ejercicios que deberá combinar para, a partir de los métodos de entrenamiento establecidos por el profesorado, incrementar el nivel de las capacidades físicas citadas, de acuerdo con sus capacidades y basado en el esfuerzo diario.

3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.

Este criterio evalúa la capacidad de ejecutar correctamente ejercicios, sobre todo de fuerza muscular y de flexibilidad, reconociendo que, realizados incorrectamente, pueden resultar potencialmente peligrosos para su salud. Además, el alumnado deberá aplicar las pautas de movimiento facilitadas para transferirlas a las posiciones corporales de las actividades cotidianas.

4. Reconocer, a partir de la medición de la frecuencia cardíaca, la intensidad del trabajo realizado.

En relación a los conceptos, busca evaluar si el alumnado calcula su zona de trabajo óptima a partir de un cálculo porcentual de su frecuencia cardíaca máxima teórica. Se pretende saber si el alumnado es capaz de regular el trabajo realizado.

### **COMPETENCIAS BASICAS**

#### 1- COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA

- Expresa e interpreta de forma oral, gestual y escrita, pensamientos, emociones, vivencias y opiniones relacionadas con los contenidos desarrollados en la UD, como la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

- Utiliza la terminología adecuada en cada una de las sesiones a través del vocabulario específico que le hemos aportado: resistencia aeróbica/anaeróbica, fuerza potencia, fuerza resistencia, velocidad gestual, método PNF, stretching...
- Elimina estereotipos y expresiones sexistas vinculadas a los contenidos de la UD.

## 2- COMPETENCIA MATEMÁTICA

- Empleo de formulas para calcular el IMC, el umbral aeróbico, test de Ruffier... calculo de tiempo, distancias, pulsaciones, puntuaciones, la estructuración espacial y espacio-temporal, etc.

## 3- COMPETENCIA EN CONOCIMIENTO E INTERVENCIÓN CON EL MUNDO FISICO

- Esta UD proporciona conocimientos sobre los materiales, técnicas y criterios específicos previos a cualquier tipo de actuación fuera del espacio aula, de forma que se garantice la seguridad y una secuencia adecuada de las capacidades a desarrollar en distintos entornos.
- Contribuye a través de la percepción e interacción adecuada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices.
- Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud. Ya que es algo fundamental para que adquieran unos hábitos saludables que les acompañen durante toda la vida. Valorando la práctica de actividad física como un factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

## 4- TRATAMIENTO DE LA INFORMACION Y COMPETENCIA DIGITAL

- A través de la búsqueda de información que les pediremos a los alumnos relativa a los contenidos dados en la UD, tanto para realizar trabajos como para ampliar apuntes.

## 5- COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA

- Contribuye a asimilar las diferencias, posibilidades y limitaciones propias y de los demás.
- Contribuye a desarrollar la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. Así como para desarrollar la autonomía personal y valorar la diversidad.
- Cumplimiento de normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas, esto colabora en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad y permite la resolución de conflictos en la práctica de actividades competitivas.

## 6- COMPETENCIA EN APRENDER A APRENDER

- Ofrece a los alumnos recursos para la planificación posterior de actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Permitiendo así que sean capaces de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada.

- Desarrolla habilidades para el trabajo en equipo.
- A través de la práctica, una persona puede aprender a conocer sus capacidades, puntos fuertes y débiles y a partir de ello, puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia.

#### 7- AUTONOMIA E INICIATIVA PERSONAL

- Ofrece al alumno situaciones en las que tiene que mostrar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica para ellos, o en la mejora del propio nivel de competencia física.
- Fomenta la responsabilidad de los alumnos, teniendo que aplicar las reglas y normas de todas las actividades que se desarrollen.

### PROGRAMACION DE CENTRO

#### CRITERIOS DE EVALUACION:

- Realizar de forma ajustada en las actividades de la UD.
- Elaborar autónomamente calentamientos generales.
- Incrementar las capacidades físicas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad respecto a sí mismo y al entorno de referencia, teniendo en cuenta sobre todo su superación personal.
- Utilizar las variaciones de FC y FR como indicadores de la intensidad del esfuerzo. Analizar los efectos duraderos, que son beneficiosos para la salud, del trabajo de resistencia aeróbica, fuerza, velocidad y de flexibilidad.
- Aceptar las diferencias de habilidad, sin que sean objeto de discriminación.

### PROGRAMACIÓN ANUAL

Esta UD está dentro del bloque 1: condición física y salud propuesto por el DC. Estará planificada para desarrollarse en el primer trimestre entre los meses de septiembre a diciembre. La UD será desarrollada en 3 partes de forma transversal, la primera parte serán un total de 12 sesiones que comenzarán el día 19 de septiembre y terminaremos el 7 de noviembre, en las cuales trabajaremos entrenamientos y métodos específicos de cada una de las capacidades básicas, todas ellas serán prácticas, realizando el primer día una evaluación inicial de los alumnos a través de la realización de las pruebas del Eurofit.

Por otro lado, trabajaremos durante la segunda UD de Rugby de forma transversal la resistencia y la fuerza y por último la UD de Aerobic, en la cual seguiremos trabajando la resistencia. Al finalizar todas estas UD realizaremos las evaluaciones de cada una de ellas por separado más una evaluación final de la UD de condición física a través del Eurofit, igual que en la evaluación inicial durante las dos últimas sesiones antes de las vacaciones de navidad.

Además de esto tenemos planificada otra evaluación final al finalizar el segundo trimestre, evaluando de nuevo las pruebas del Eurofit, comprobando así si existe mejora, si se mantienen

o si han bajado el rendimiento. Esta evaluación está pendiente de confirmarse ya que dependemos de los horarios de las actividades programadas en esa semana, ya que coincide con la Semana Cultural.

## OBJETIVOS DIDÁCTICOS

---

- Conocer el concepto de educación física, cualidades físicas básicas, resistencia, flexibilidad, acondicionamiento físico, ...
- Conocer los conceptos de flexibilidad y resistencia como integrantes de las cualidades físicas básicas.
- Conocer los conceptos de frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
- Desarrollar las cualidades físicas básicas según el sexo y el estado evolutivo del alumno.
- Valorar los efectos beneficiosos del trabajo de condición física sobre la salud y la calidad de vida.
- Realizar y valorar la importancia del calentamiento dentro de la práctica deportiva.
- Realizar un trabajo de flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad adecuado el estado de desarrollo del alumno.

## CONTENIDOS

---

- Concepto de EF, cualidades físicas básicas, el calentamiento, resistencia, flexibilidad y deporte.
- Relación del aparato locomotor con la realización de actividad física.
- Realizar trabajos de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Aplicación de diferentes métodos de trabajo de estas cualidades: método continuo, actividades lúdicas, circuitos, stretching,...
- Utilización de la frecuencia cardíaca para detectar el nivel de condición física individual de cada alumno.
- Realización de un calentamiento de forma autónoma adecuándolo a una actividad física posterior.
- Conocimiento y aceptación del propio cuerpo y de sus posibilidades.
- Concienciación de la necesidad de actividad física para el mantenimiento y mejora de la salud y la calidad de vida.
- Aceptación de las propias capacidades, asumiendo las diferencias individuales.
- Mejora del espíritu de lucha y consecución de metas.

# RECURSOS MATERIALES

---

Para desarrollar esta UD contamos con un patio exterior donde realizaremos las sesiones de resistencia y velocidad, y en caso de lluvia contaremos con un gimnasio interior de 16X20 y una altura de 4,5m, el cual nos permite desarrollar sin problemas la parte de flexibilidad y fuerza, pero que la parte de resistencia no podría ser allí desarrollada, por lo que tendríamos que cambiar el orden de las sesiones según el tiempo.

Además contamos con 22 balones medicinales de diferentes pesos, 2kg, 3kg y 5k,, 23 colchonetas, 42 mancuernas de ½ kg, 17 conos, etc... materiales que utilizaremos a lo largo de toda la UD.

## ORGANIZACIÓN ESPACIO/TEMPORAL

---

TEMPORALIZACIÓN	
SESIÓN 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evaluación inicial.</li><li>• Realización de las pruebas del eurofit.</li></ul>
SESIÓN 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajar la resistencia.</li><li>• Métodos continuos</li></ul>
SESIÓN 3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajar la resistencia</li><li>• Métodos fraccionados</li></ul>
SESIÓN 4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajar la resistencia</li><li>• Trabajar la fuerza potencia</li></ul>
SESIÓN 5	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajar la resistencia</li><li>• Trabajar la fuerza resistencia</li></ul>
SESIÓN 6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer test para evaluar la condición física: eurofit.</li></ul>
SESIÓN 7	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajar la resistencia</li><li>• Trabajar la velocidad reacción</li></ul>
SESIÓN 8	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajar la resistencia</li><li>• Trabajar la velocidad</li></ul>
SESION 9	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajar la flexibilidad (métodos pasivos y activos)</li></ul>
SESION 10	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trabajar la flexibilidad (método PNF)</li></ul>
SESION 11	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evaluación final</li><li>• Realización del course-navette</li></ul>
SESION 12	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evaluación final</li><li>• Realización de las pruebas del eurofit.</li></ul>

# EVALUACIÓN

---

## CRITERIOS

- Realizar las pruebas del Eurofit: Baremos ajustados a la edad de los alumnos para las pruebas del eurofit.

## MOMENTOS

**Antes:** en la primera sesión haremos una evaluación inicial realizando las pruebas del eurofit, las cuales serán las utilizadas también en la evaluación final, así teniendo los dos datos podremos ver el progreso de nuestros alumnos.

**Durante:** a lo largo de las sesiones iremos observando la progresión y participación de nuestros alumnos, además en la sesión 6 haremos de nuevo las pruebas del eurofit para conocer su correcta realización y de paso tomar unos nuevos datos. Durante las dos siguientes UD que utilizaremos como trabajo transversal observaremos las actividades que se dirigen especialmente a los aspectos de condición física y apuntaremos periódicamente la participación de los alumnos

**Después:** las dos últimas sesiones antes de navidad las utilizaremos a hacer la evaluación final, tal y como dijimos anteriormente a través de las pruebas del eurofit, las cuales corregiremos a través de unos baremos adaptados a la edad y características de nuestros alumnos, los cuales todos los alumnos tendrán acceso a ellos desde el principio.

## INSTRUMENTOS



UD: "CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD"	PESO	TALLA	TAPPING TEST	FLEX. TRONCO	C. IDA Y VUELTA	MANT. FLEX BRAZOS	SALTO LONG.	ABDOM. 30"	COURSE NAVETTE	NOTA FINAL
NOMBRE ALUMNOS...										

# UNIDAD DIDACTICA 1 “MEJORO MI CONDICIÓN FISICA”

---

**CURSO:** 3º ESO **TEMPORALIZACION:** 1er trimestre (19 septiembre – 28 octubre)

**DESCRIPCION/JUSTIFICACION:** En esta UD trabajaremos las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad), serán desarrolladas en 12 sesiones, en las cuales trabajaremos cada una de ellas con diferentes métodos. Haremos una evaluación inicial y otra al final usando las pruebas del EUROFIT, la cual nos mostrará las mejoras de cada alumno a lo largo de la UD. La UD está justificada según los criterios y objetivos del DC.

**COMPETENCIAS BASICAS:** C. en comunicación lingüística/ C. matemática/ C. en el conocimiento e interacción con el mundo físico/ Tratamiento de la información y competencia digital/ C. social y ciudadana/ C. para aprender a aprender/C. en autonomía e iniciativa personal

**BLOQUE DE CONTENIDOS:** bloque 1: Condición física y salud **RRMM/INSTALACION:** balones medicinales 2kg, 3kg, 5kg, colchonetas, mancuernas, cuerdas, cronometro, cinta métrica... /gimnasio y patio exterior.

## OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

- Conocer el concepto de educación física, cualidades físicas básicas, resistencia, flexibilidad, acondicionamiento físico, ...
- Conocer los conceptos de flexibilidad , fuerza, velocidad y resistencia como integrantes de las cualidades físicas básicas.
- Conocer los conceptos de frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
- Desarrollar las cualidades físicas básicas según el sexo y el estado evolutivo del alumno.
- Valorar los efectos beneficiosos del trabajo de condición física sobre la salud y la calidad de vida.
- Realizar y valorar la importancia del calentamiento dentro de la práctica deportiva.
- Realizar un trabajo de flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad adecuado el estado de desarrollo del alumno.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Realizar las pruebas del Eurofit antes y después de la UD. (Baremos ajustados a la edad de los alumnos):
  - Tapping test
  - Alcanzar desde sentado
  - Carrera ida y vuelta 5X10
  - Mantenimiento de la flexión de brazos
  - Salto longitud
  - Abdominales 30”
  - Course navette

**EVALUACION INICIAL:** SI (realizar las pruebas del eurofit\*)

Nº SESION	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES E/A	ASP.DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN
<b>SESIÓN</b> 1	Desarrollar las cualidades físicas básicas según el sexo y el estado evolutivo del alumno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación inicial.</li> <li>• Realización de las pruebas del eurofit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tapping test</li> <li>-Alcanzar desde sentado</li> <li>-Carrera ida y vuelta 5X10</li> <li>-Mantenimiento de la flexión de brazos</li> <li>-Salto longitud</li> <li>-Abdominales 30”</li> <li>-Course navette</li> </ul>	<p>Mando directo Asignación de tareas</p> <p>Circuito en pequeños grupos</p>	Evaluación inicial
<b>SESIÓN</b> 2	Realizar un trabajo de resistencia adecuado el estado de desarrollo del alumno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar la resistencia.</li> <li>• Métodos continuos</li> </ul>	-fartlec	Mando directo Gran grupo	
<b>SESIÓN</b> 3	Realizar un trabajo de resistencia adecuado el estado de desarrollo del alumno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar la resistencia</li> <li>• Métodos fraccionados</li> </ul>	-interval training	Mando directo Gran grupo	
<b>SESIÓN</b> 4	Realizar un trabajo de fuerza adecuado el estado de desarrollo del alumno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar la resistencia</li> <li>• Trabajar la fuerza potencia</li> </ul>	-circuit training	Asignación de tareas Circuito en pequeños grupos	
<b>SESIÓN</b> 5	Realizar un trabajo de fuerza adecuado el estado de desarrollo del alumno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar la resistencia</li> <li>• Trabajar la fuerza resistencia</li> </ul>	-circuit training	Asignación de tareas Circuito en pequeños grupos	
<b>SESIÓN</b> 6	Desarrollar las cualidades físicas básicas según el sexo y el estado evolutivo del alumno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer diferentes tipos de test para evaluar la condición física: eurofit,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tapping test</li> <li>-Alcanzar desde sentado</li> <li>-Carrera ida y vuelta 5X10</li> <li>-Mantenimiento de la flexión de brazos</li> <li>-Salto longitud</li> <li>-Abdominales 30”</li> <li>-Course navette</li> </ul>	<p>Mando directo Asignación de tareas</p> <p>Circuito en pequeños grupos</p>	Evaluación continua

<b>SESIÓN 7</b>	Realizar un trabajo de velocidad adecuado el estado de desarrollo del alumno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar la resistencia</li> <li>• Trabajar la velocidad reacción</li> </ul>	-10 min carrera continua -salidas con diferentes referencias: auditivas, táctiles, visuales...	Mando directo Gran grupo	
<b>SESIÓN 8</b>	Realizar un trabajo de velocidad adecuado el estado de desarrollo del alumno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar la resistencia</li> <li>• Trabajar la velocidad</li> </ul>	-10min carrera continua -series de carrera 40m.	Mando directo Grupos medios	
<b>SESION 9</b>	Realizar un trabajo de flexibilidad adecuado el estado de desarrollo del alumno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar la flexibilidad (métodos pasivos y activos)</li> </ul>	-estiramientos con métodos pasivos y activos	Mando directo Trabajo individual	
<b>SESION 10</b>	Realizar un trabajo de flexibilidad adecuado el estado de desarrollo del alumno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar la flexibilidad (método PNF)</li> </ul>	-estiramiento con el método PNF	Mando directo Asignación de tareas Trabajo en parejas	
<b>SESION 11</b>	Evaluar la adquisición de los contenidos trabajados en la UD.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación final</li> <li>• Realización del course-navette</li> </ul>	-course navette	Mando directo Gran grupo	Evaluación final al finalizar el trimestre (días 19 y 20 de diciembre).
<b>SESION 12</b>	Evaluar la adquisición de los contenidos trabajados en la UD.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación final</li> <li>• Realización de las pruebas del eurofit.</li> </ul>	-Tapping test -Alcanzar desde sentado -Carrera ida y vuelta 5X10 -Mantenimiento de la flexión de brazos -Salto longitud -Abdominales 30''	Mando directo Asignación de tareas Realización individual	Evaluación final al finalizar el trimestre (días 19 y 20 de diciembre).

# UD 2 “NOS INICIAMOS EN EL RUGBY”

---

## JUSTIFICACIÓN

### OBJETIVOS DEL DC

1. Conocer los trazos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación con las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

### CONTENIDOS DEL DC PARA 3º ESO

Bloque 2. Juegos y deportes:

- Las fases de juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.
- Participación activa en las actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido.
- Tolerancia y deportividad en la práctica deportiva y en la consecución de resultados.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL DC EN 3º ESO

6. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

Se pretende valorar prioritariamente la capacidad del alumnado en la toma de decisiones necesarias para la resolución de situaciones de juego reducido y en la ejecución técnica de las habilidades que se desarrollan. Las situaciones escogidas serán aplicables a la mayoría de los deportes colectivos trabajados, fomentarán la participación del alumnado y simplificarán los mecanismos de decisión.

## COMPETENCIAS BASICAS

### 8- COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA

- Expresa e interpreta de forma oral, gestual y escrita, pensamientos, emociones, vivencias y opiniones relacionadas con el rugby.
- Utiliza la terminología adecuada en cada una de las sesiones de rugby a través del vocabulario específico que le hemos aportado: ruck, maul touche, avant, piliers, primera línea, etc..
- Elimina estereotipos y expresiones sexistas vinculadas a este deporte.

### 9- COMPETENCIA EN CONOCIMIENTO E INTERVENCIÓN CON EL MUNDO FÍSICO

- Esta UD proporciona conocimientos sobre los materiales, técnicas y criterios específicos previos a cualquier tipo de actuación fuera del espacio aula, de forma que se garantice la seguridad y una secuencia adecuada de las capacidades a desarrollar en distintos entornos.
- Contribuye a través de la percepción e interacción adecuada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices.
- Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud. Ya que es algo fundamental para que adquieran unos hábitos saludables que les acompañen durante toda la vida. Valorando la práctica de actividad física como un factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

### 10- TRATAMIENTO DE LA INFORMACION Y COMPETENCIA DIGITAL

- a través de la búsqueda de información que les pediremos a los alumnos relativa a los contenidos dados en la UD, tanto para realizar trabajos como para ampliar apuntes.

#### 11- COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA

- Las actividades de deportes de equipo, como en este caso el rugby, son actividades que son un medio eficaz para educar las habilidades sociales, facilitar la integración y fomentar el respeto. Respeto a los materiales, al entorno y a las personas participantes.
- Contribuye a asimilar las diferencias, posibilidades y limitaciones propias y de los demás. Siguiendo así normas democráticas en la organización de grupos y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades.
- Contribuye a desarrollar la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. Así como para desarrollar la autonomía personal y valorar la diversidad.
- Cumplimiento de normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas, esto colabora en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad y permite la resolución de conflictos en la práctica de actividades competitivas.

#### 12- COMPETENCIA CULTURAL Y ARTISTICA

- Valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tal como los deportes.
- Conocimiento de manifestaciones deportivas propias de otras culturas, ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.
- Adopta una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte.

#### 13- COMPETENCIA EN APRENDER A APRENDER

- Ofrece a los alumnos recursos para la planificación posterior de actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Permitiendo así que sean capaces de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada.
- Desarrolla habilidades para el trabajo en equipo.
- Contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que se pueden transferir a distintas actividades deportivas.
- A través de la práctica, una persona puede aprender a conocer sus capacidades, puntos fuertes y débiles y a partir de ello, puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia.

#### 14- AUTONOMIA E INICIATIVA PERSONAL

- Ofrece al alumno situaciones en las que tiene que mostrar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica para ellos, o en la mejora del propio nivel de competencia física.
- Fomenta la responsabilidad de los alumnos, teniendo que aplicar las reglas y normas de juego.

## PROGRAMACION DE CENTRO

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realizar de forma ajustada las diferentes actividades de la UD.
- Conocer el reglamento del deporte.
- Resolver problemas de decisión surgidos en la realización de las actividades utilizando habilidades específicas y evaluando el ajuste de la ejecución al objetivo previsto.
- Aceptar las diferencias de habilidad, sin que sean objeto de discriminación por razón de sexo, raza, capacidad física, etc.
- Coordinar las acciones propias con las del equipo, participando de forma cooperativa, mostrando una actitud de tolerancia y deportividad, tanto sea en el papel de participante como de espectador.

## PROGRAMACIÓN ANUAL

Esta UD sobre Rugby está dentro del Bloque 2: Juegos y deportes propuesto por el DC. Estará planificada para desarrollarse entre los meses de octubre y noviembre, siendo la 2ª UD que desarrollaremos en el primer trimestre, y que como comentamos anteriormente nos servirá para desarrollar de forma transversal la resistencia y la fuerza, contenidos de la UD de Condición Física. Contará con 8 sesiones prácticas desarrolladas desde el día 25 de octubre al 28 de noviembre. No haremos evaluación inicial ya que es la primera vez que ven el deporte y por ello será dedicada completamente a la iniciación a él.

# OBJETIVOS DIDÁCTICOS

---

- Conocer el rugby como deporte colectivo.
- Conocer las diversas variantes de este deporte: rugby 5, rugby 7, rugby 13,...
- Eliminar los posibles prejuicios para la práctica de este deporte.
- Aplicar y ejecutar los diferentes gestos técnicos del juego del rugby en las diversas situaciones de juego.
- Conocer el reglamento básico del juego así como el material y las instalaciones necesarias.
- Resolver situaciones de juego adaptado al espacio y en base a las nuevas adquisiciones motrices.
- Conocer y aplicar las posibilidades recreativas, de competición y educativas del rugby.
- Desarrollar las cualidades físicas básicas según el sexo y el estado evolutivo del alumno.
- Realizar un trabajo de flexibilidad, resistencia y fuerza adecuado al estado de desarrollo del alumno.

# CONTENIDOS

---

- Breve historia del rugby.
- Reglamento básico.
- Técnica básica del rugby: pases (de delantera y de línea, melé, touche, juego agrupado, juego desplegado, placaje,...)
- Conocimiento de los diferentes puestos de los jugadores.
- Utilización de juegos de asimilación para el dominio técnico.
- Realización de los distintos elementos técnicos.
- Aplicación de las adquisiciones técnicas en situaciones de juego reducido.
- Participación en el juego con independencia del nivel adquirido, valorando la mejora individual, acatando las normas y asumiendo las funciones individuales dentro del grupo.
- Valoración de este deporte como medio de autosuperación y disposición favorable al autocontrol.
- Valorar el rugby como deporte colectivo y conocer sus posibilidades para ocupar el tiempo de ocio.

# RECURSOS MATERIALES

---

Para desarrollar esta UD contamos con un patio exterior de cemento, no tendremos campo reglamentario ni un campo con una superficie ni unas dimensiones adecuadas para el desarrollo de este deporte, y en caso de lluvia contaremos con un gimnasio interior de 16X20 y una altura de 4,5m.

Todo esto dificulta la realización de muchas de las actividades y del desarrollo propio del deporte, que tendrán que ser adaptados en todos los casos, tanto los ejercicios técnicos (ruck, placajes, patada a palos) como en el juego en si (no tenemos campo con unas dimensiones adecuadas).

Además contamos con 8 balones reglamentarios, petos de colores y 30 conos que nos pueden ser útiles para la distribución de campos adaptados en las sesiones iniciales.

# ORGANIZACIÓN ESPACIO/TEMPORAL

---

TEMPORALIZACIÓN	
<b>SESIÓN 1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adaptación al móvil</li><li>• Iniciación teórico-práctica de los aspectos técnicos- tácticos básicos y reglamentarios del rugby</li></ul>
<b>SESIÓN 2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adaptación al móvil.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentos técnicos-tácticos del rugby: ruck, maul.</li> <li>• Respeto y aceptación de las reglas del rugby.</li> </ul>
<b>SESIÓN 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptación al móvil.</li> <li>• Fundamentos técnicos-tácticos del rugby: avant, melé y touche.</li> <li>• Aplicación de los elementos vistos al juego.</li> <li>• Respeto y aceptación de las reglas del rugby.</li> </ul>
<b>SESIÓN 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de los fundamentos técnicos-tácticos del rugby al juego.</li> <li>• Respeto y aceptación de las reglas del rugby.</li> </ul>
<b>SESIÓN 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de los elementos al juego.</li> <li>• Respeto y aceptación de las reglas del rugby.</li> </ul>
<b>SESIÓN 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de los elementos al juego.</li> <li>• Respeto y aceptación de las reglas del rugby.</li> </ul>
<b>SESION 7</b>	Evaluación final: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placajes</li> <li>• Ruck</li> <li>• Pases en línea</li> </ul>
<b>SESION 8</b>	Evaluación final: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego: seven</li> </ul>

# EVALUACIÓN

---

## INSTRUMENTOS

- Realizar pases en diagonal en grupos de 5-7 personas, sin perder la progresión, realizando cambios de ritmo y sin perder el balón. (2 puntos)
- Realizar un placaje de forma adaptada (sobre colchonetas y compañero en estático). (1 punto)
- Realizar un ruck de forma adaptada (sobre colchonetas y compañero en estático). (1 punto)
- Aplicar los conocimientos adquiridos en una situación real de juego durante un partido de seven. (2 puntos)

## MOMENTOS

**Antes:** en la primera sesión teórica preguntaremos cuántos de ellos han jugado alguna vez al rugby y cuantos no, además contamos con la evaluación realizada en 3º de ESO en este mismo deporte.

**Durante:** desde el primer día de práctica iremos fijándonos en el desarrollo de las sesiones y las dificultades que puedan tener con cada uno de los gestos técnico/tácticos que impartiremos. Tendremos en cuenta a aquellos con mayores dificultades y su progresión y participación activa en los ejercicios planteados.

**Después:** las últimas sesiones las dedicaremos al juego, dividiéndolos en equipos por sexos. En ellas podremos hacer una evaluación de todos los elementos que planteamos a lo largo de la UD y así recoger la evolución de cada alumno tanto en los gestos técnicos individuales como en el juego.

FICHA DEL ALUMNO:

FOTO	<i>IES. PLURILINGÜE NEIRA VILAS</i>											
	NOMBRE Y APELLIDOS:											
	CURSO:						Nº DE CONTACTO:					
	Nº LISTA:											
SEPT												
OCT												
NOV												
DIC												
ENE												
FEB												
MAR												
ABR												
MAY												
JUN												

F= falta asistencia    R= falta de ropa    T= retraso en hora de llegada

OBSERVACIONES:

1º TRIMESTRE:	2º TRIMESTRE:	3º TRIMESTRE:

UD: "JUGUEMOS AL RUGBY"	GRUPO N°	PASES EN PROGRESION (2pts)	PLACAJE (1pto)	RUCK (1pto)	JUEGO SEVEN (2pnts)
(NOMBRE ALUMNOS...) • N... • S... • L...					

- Realizar pases en diagonal en grupos de 5-7 personas, sin perder la progresión, realizando cambios de ritmo y sin perder el balón. (2 puntos)
- Realizar un placaje de forma adaptada (sobre colchonetas y compañero en estático). (1 punto)
- Realizar un ruck de forma adaptada (sobre colchonetas y compañero en estático). (1 punto)
- Aplicar los conocimientos adquiridos en una situación real de juego durante un partido de seven. (2 puntos)

# UNIDAD DIDÁCTICA 2 “NOS INICIAMOS EN EL RUGBY”

---

**CURSO:** 3º ESO **TEMPORALIZACION:** 1º trimestre, desde el 29 de octubre al 28 de noviembre.

**DESCRIPCION/JUSTIFICACION:** en esta unidad didáctica desarrollaremos una iniciación a este deporte ya que los alumnos no lo han visto antes. La desarrollaremos en 8 sesiones las cuales serán evaluadas en las dos últimas a través de ejercicios hechos durante las clases. Este deporte está justificado en el DC por sus objetivos y criterios de evaluación en esta etapa. Además seguiremos trabajando transversalmente contenidos de la primera UD, como son la fuerza y la resistencia .

**COMPETENCIAS BASICAS:** C. en comunicación lingüística/ C. en el conocimiento e interacción con el mundo físico/ Tratamiento de la información y competencia digital/ C. social y ciudadana/ C. cultural y artística/ C. para aprender a aprender/ C. en autonomía e iniciativa personal

**BLOQUE DE CONTENIDOS:** Bloque 2: Juegos y deportes

**RRMM/INSTALACION:** 8balones de rugby reglamentarios, petos de Colores, conos... /gimnasio interior y pista exterior.

## OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

- Conocer el rugby como deporte colectivo.
- Conocer las diversas variantes de este deporte: rugby 5, rugby 7, rugby 13,...
- Eliminar los posibles prejuicios para la práctica de este deporte.
- Aplicar y ejecutar los diferentes gestos técnicos del juego del rugby en las diversas situaciones de juego.
- Conocer el reglamento básico del juego así como el material y las instalaciones necesarias.
- Resolver situaciones de juego adaptado al espacio y en base a las nuevas adquisiciones motrices.
- Conocer y aplicar las posibilidades recreativas, de competición y educativas del rugby
- Desarrollar las cualidades físicas básicas según el sexo y el estado evolutivo del alumno.
- Realizar un trabajo de flexibilidad, resistencia y fuerza adecuado el estado de desarrollo del alumno.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Realizar pases en diagonal en grupos de 5-7 personas, sin perder la progresión, realizando cambios de ritmo y sin perder el balón.
- Realizar un placaje de forma adaptada (sobre colchonetas y compañero en estático).
- Realizar un ruck de forma adaptada (sobre colchonetas y compañero en estático).
- Aplicar los conocimientos adquiridos en una situación real de juego durante un partido de seven.

**EVALUACION INICIAL:** NO

<b>Nº SESION</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>ACTIVIDADES E/A</b>	<b>ASP.DIDÁCTICOS</b>	<b>EVALUACIÓN</b>
<b>SESIÓN 1</b>	Conocer el reglamento básico del juego así como el material y las instalaciones necesarias.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptación al móvil</li> <li>• Iniciación teórico-práctica de los aspectos técnicos-tácticos básicos y reglamentarios del rugby</li> </ul>	<p>-juego de los 10 pases</p> <p>-pase atrasado, avant</p>	<p>Mando directo</p> <p>Asignación de tareas</p> <p>Gran grupo</p>	
<b>SESIÓN 2</b>	Aplicar y ejecutar los diferentes gestos técnicos del juego del rugby en las diversas situaciones de juego.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptación al móvil.</li> <li>• Fundamentos técnicos-tácticos del rugby: ruck, maul.</li> <li>• Respeto y aceptación de las reglas del rugby.</li> </ul>	<p>-explicación técnica y diferencias entre ruck y maul.</p> <p>-practica del ruck</p> <p>-práctica del maul</p> <p>-aplicación al juego</p>	<p>Mando directo</p> <p>Asignación de tareas</p> <p>Grupos pequeños</p>	
<b>SESIÓN 3</b>	Aplicar y ejecutar los diferentes gestos técnicos del juego del rugby en las diversas situaciones de juego.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptación al móvil.</li> <li>• Fundamentos técnicos-tácticos del rugby: avant, melé y touche.</li> <li>• Aplicación de los elementos vistos al juego.</li> <li>• Respeto y aceptación de las reglas del rugby.</li> </ul>	<p>-el avant.</p> <p>-explicación practica de la formación de la melé.</p> <p>Explicación práctica de la formación de la touche.</p> <p>-Aplicación de lo anterior al juego</p>	<p>Mando directo</p> <p>asignación de tareas</p> <p>Grupos pequeños/medios</p>	
<b>SESIÓN 4</b>	Aplicar y ejecutar los diferentes gestos técnicos del juego del rugby en las diversas situaciones de juego.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de los fundamentos técnicos-tácticos del rugby al juego.</li> <li>• El placaje</li> <li>• Respeto y aceptación de las reglas del rugby.</li> </ul>	<p>-juego de los 10 pases aplicando las formaciones del rugby.</p> <p>-explicación adaptada de la técnica del placaje</p> <p>-seven</p>	<p>Mando directo</p> <p>Asignación de tareas</p> <p>Grupos medios / parejas</p>	
<b>SESIÓN 5</b>	Resolver situaciones de juego adaptado al espacio y en base a las nuevas adquisiciones motrices	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de los elementos al juego.</li> <li>• Respeto y aceptación de las reglas del rugby.</li> </ul>	<p>-seven</p>	<p>Resolución de problemas</p> <p>Grupos medios</p>	
<b>SESIÓN 6</b>	Resolver situaciones de juego adaptado al espacio y en base a las nuevas adquisiciones motrices	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de los elementos al juego.</li> <li>• Respeto y aceptación de las reglas del rugby.</li> </ul>	<p>-rugby 15 adaptado</p>	<p>Resolución de problemas</p> <p>Gran grupo</p>	

<b>SESION 7</b>	Evaluar los conocimientos adquiridos a lo largo de la UD	Evaluación final: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placajes</li> <li>• Ruck</li> <li>• Pases en línea</li> </ul>		Mando directo Grupos pequeños/parejas	Evaluación final
<b>SESION 8</b>	Evaluar los conocimientos adquiridos a lo largo de la UD	Evaluación final: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego: seven</li> </ul>		Mando directo Grupos medios	Evaluación final

# UD 3 “ACTIVIDADES DIRIGIDAS CON RITMO MUSICAL: EL AEROBIC”

---

## JUSTIFICACIÓN

### 📍 OBJETIVOS DEL DC

1. Conocer los trazos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación con las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.
10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

### 📍 CONTENIDOS DEL DC PARA 3º ESO

Bloque 3. Expresión corporal:

- Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.
- Ejecución de ritmos con práctica individual, por parejas o colectiva.
- Disposición favorable a la desinhibición en la exteriorización de sentimientos y emociones.

### 📍 CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL DC EN 3º ESO

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.

Se pretende saber si el alumnado conoce la incidencia en su cuerpo de la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que esta produce. Se hará hincapié en aquellos aparatos y sistemas más directamente relacionados con la salud, es decir, básicamente en el aparato cardiovascular y en el aparato locomotor. Así mismo, deberá mostrar la repercusión que los devanditos(sucesivos) cambios tienen en la calidad de vida y en la autonomía de las personas en el curso de su vida.

9. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro de él, demostrando respeto y desinhibición.

Se busca comprobar si el alumnado es quien de interaccionar directamente con sus compañeros y compañeras, respetándose y adaptándose a cada quien. En la propuesta de bailes, suscitarse (se recomendarán) actividades donde la distancia y el contacto directo entre los integrantes sea variable, de menor a mayor proximidad entre participantes, y serán seleccionadas en función de las características del grupo.

## **COMPETENCIAS BASICAS**

### 15- COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA

- Expresa e interpreta de forma oral, gestual y escrita, pensamientos, emociones, vivencias y opiniones relacionadas con la UD.
- Utiliza la terminología adecuada en cada una de las sesiones de aerobic a través del vocabulario específico que le hemos aportado: paso en V, ritmo, coordinación.
- Elimina estereotipos y expresiones sexistas vinculadas a esta actividad.

### 16- COMPETENCIA MATEMATICA

- Debido a la utilización del ritmo, los pasos que se realizan en las coreografías se basan completamente en cálculos matemáticos, en tiempos, etc.

### 17- COMPETENCIA EN CONOCIMIENTO E INTERVENCIÓN CON EL MUNDO FISICO

- Esta UD proporciona conocimientos sobre los materiales, técnicas y criterios específicos previos a cualquier tipo de actuación fuera del espacio aula, de forma que se garantice la seguridad y una secuencia adecuada de las capacidades a desarrollar en distintos entornos.
- Contribuye a través de la percepción e interacción adecuada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices.
- Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud. Ya que es algo fundamental para que adquieran unos hábitos saludables que les acompañen durante toda la vida. Valorando la práctica de actividad física como un factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

#### 18- TRATAMIENTO DE LA INFORMACION Y COMPETENCIA DIGITAL

- a través de la búsqueda de información que les pediremos a los alumnos relativa a los contenidos dados en la UD, tanto para realizar trabajos como para ampliar apuntes.

#### 19- COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA

- Contribuye a asimilar las diferencias, posibilidades y limitaciones propias y de los demás. Siguiendo así normas democráticas en la organización de grupos y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades.
- Contribuye a desarrollar la cooperación así como para desarrollar la autonomía personal y valorar la diversidad.

#### 20- COMPETENCIA CULTURAL Y ARTISTICA

- Valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana.
- Conocimiento de manifestaciones deportivas propias de otras culturas, ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

#### 21- COMPETENCIA EN APRENDER A APRENDER

- Ofrece a los alumnos recursos para la planificación posterior de actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Permitiendo así que sean capaces de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada.
- Desarrolla habilidades para el trabajo en equipo.
- A través de la práctica, una persona puede aprender a conocer sus capacidades, puntos fuertes y débiles y a partir de ello, puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia.

#### 22- AUTONOMIA E INICIATIVA PERSONAL

- Ofrece al alumno situaciones en las que tiene que mostrar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica para ellos, o en la mejora del propio nivel de competencia física.
- Fomenta la responsabilidad de los alumnos, teniendo que aplicar las reglas y normas de la actividad.

### PROGRAMACION DE CENTRO

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realización de forma ajustada de todas las actividades de la UD.
- Conocer los elementos básicos del deporte.
- Realizar, mediante la aplicación de las técnicas básicas, coreografías sencillas, cooperando con compañeros y dándoles un matiz expresivo.
- Aceptar las diferencias de habilidad, sin que sean objeto de discriminación, por razones de sexo, raza, capacidad física, etc.
- Coordinar las acciones propias con las de los compañeros.

## PROGRAMACIÓN ANUAL

Esta UD sobre aerobio está dentro del Bloque 3: expresión corporal y danza propuesto por el DC, como la anterior UD también nos servirá como contenido transversal de la UD de Condición Física, trabajando la resistencia. Estará planificada para desarrollarla entre el mes de noviembre y diciembre, en los días 29 y el 13 de diciembre. Contará con 4 sesiones prácticas.

## OBJETIVOS DIDÁCTICOS

---

- Conocer el aerobio como actividad rítmica y deporte.
- Conocer diferentes modalidades: bodypump, funky, aquagym, combat,...
- Eliminar los posibles prejuicios para la práctica de esta actividad.
- Elaborar coreografías partiendo de los pasos básicos siguiendo el ritmo de la música.
- Conocer y valorar las posibilidades recreativas y como medio para mejorar la condición física que tiene esta actividad.
- Desarrollar las cualidades físicas básicas según el sexo y el estado evolutivo del alumno.
- Realizar un trabajo de resistencia adecuado al estado de desarrollo del alumno.

## CONTENIDOS

---

- Breve historia del aerobio.
- Los pasos básicos. La uve, paso base, la viña, el jumping,...
- Coreografías básicas.
- Realización de sesiones de aerobio con coreografías, tonificación, estiramientos...
- Creación de coreografías en grupo.
- Valoración de las actividades creativas y cooperativas de esta unidad.
- Valoración del aerobio como deporte recreativo y como medio de mejora de la condición física.

## RECURSOS MATERIALES

---

Contamos con un gimnasio cerrado en el cual desarrollaremos todas las clases prácticas, además de un equipo de música el cual utilizaremos para la reproducción de la música para las actividades de la UD.

# ORGANIZACIÓN ESPACIO/TEMPORAL

---

TEMPORALIZACIÓN	
SESIÓN 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aprendizaje de pasos bases</li><li>• Seguimiento de la coreografía que vamos a realizar durante el desarrollo de la UD.</li></ul>
SESIÓN 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aprendizaje de pasos básicos</li><li>• Seguimiento en la coreografía que estamos desarrollando</li></ul>
SESIÓN 3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realización de la coreografía grupal realizada durante las sesiones anteriores</li></ul>
SESIÓN 4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evaluación final</li><li>• Realización de una pequeña coreografía grupal para la evaluación final.</li></ul>

## EVALUACIÓN

---

### CRITERIOS

- Realizar una pequeña coreografía de 2 minutos en grupos de 5- 7 personas. Realizando pasos estudiados durante las clases anteriores y ajustándolos al ritmo de la música elegida por ellos mismos.
- Utilizar al menos 5 pasos vistos durante las clases
- Seguir el ritmo y la coordinación todos los integrantes del grupo.

### MOMENTOS

**Antes:** no habrá una evaluación inicial de esta UD

**Durante:** durante las clases observaremos la participación de cada alumno.

**Después:** la evaluación final será a través de una pequeña coreografía que realizarán en pequeños grupos, en la cual desarrollaran los pasos vistos en clase con la música que ellos elijan.

## INSTRUMENTOS

FICHA DEL ALUMNO:

FOTO	IES. PLURILINGÜE NEIRA VILAS											
	NOMBRE Y APELLIDOS:											
	CURSO:						Nº DE CONTACTO:					
	Nº LISTA:											
SEPT												
OCT												
NOV												
DIC												
ENE												
FEB												
MAR												
ABR												
MAY												
JUN												

F= falta asistencia    R= falta de ropa    T= retraso en hora de llegada

OBSERVACIONES:

1º TRIMESTRE:	2º TRIMESTRE:	3º TRIMESTRE:

UD: "AEROBIC"	GRUPO N°	COREOGRAFIA GRUPAL.	PASOS UTILIZADOS	RITMO	COORDINACIO N GRUPAL
NOMBRE ALUMNOS...					

- Realizar una pequeña coreografía de 2 minutos en grupos de 5- 7 personas. Realizando pasos estudiados durante las clases anteriores y ajustándolos al ritmo de la música elegida por ellos mismos.
- Utilizar al menos 5 pasos vistos durante las clases
- Seguir el ritmo y la coordinación todos los integrantes del grupo.

# UNIDAD DIDÁCTICA 3 “ACTIVIDADES DIRIGIDAS CON RITMO MUSICAL: EL AEROBIC”

---

**CURSO:** 3º ESO **TEMPORALIZACION:** 1er trimestre del 29 de noviembre al 13 de diciembre.

**DESCRIPCION/JUSTIFICACION:** en esta UD trabajaremos conjuntamente aspectos de deporte y actividades con base musical, comenzaremos con pases base que sumándolos unos a otros darán con una coreografía que todos realizarán. Será desarrollada en 4 sesiones y esta justificada a través de los objetivos y criterios del DC. Además seguiremos trabajando de forma transversal contenidos de la primera UD, como es la resistencia.

**COMPETENCIAS BASICAS:** C. en comunicación lingüística/ C. matemática/ C. en el conocimiento e interacción con el mundo físico/ Tratamiento de la información y competencia digital/ C. social y ciudadana/ C. cultural y artística/ C. para aprender a aprender/C. en autonomía e iniciativa personal.

**BLOQUE DE CONTENIDOS:** Bloque 3: Expresión corporal

**RRMM/INSTALACION:** equipo de música/gimnasio

## **OBJETIVOS DIDÁCTICOS:**

- Conocer el aerobio como actividad rítmica y deporte.
- Conocer diferentes modalidades: bodypump, funky, aquagym, combat,...
- Eliminar los posibles prejuicios para la práctica de esta actividad.
- Elaborar coreografías partiendo de los pasos básicos siguiendo el ritmo de la música.
- Conocer y valorar las posibilidades recreativas y como medio para mejorar la condición física que tiene esta actividad
- Desarrollar las cualidades físicas básicas según el sexo y el estado evolutivo del alumno.
- Realizar un trabajo de resistencia adecuado el estado de desarrollo del alumno.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- Realizar una pequeña coreografía de 2 minutos en grupos de 5- 7 personas. Realizando pasos estudiados durante las clases anteriores y ajustándolos al ritmo de la música elegida por ellos mismos.

**EVALUACION INICIAL: NO**

Nº SESION	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES E/A	ASP.DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN
<b>SESIÓN 1</b>	Elaborar coreografías partiendo de los pasos básicos siguiendo el ritmo de la música.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendizaje de pasos bases</li> <li>• Seguimiento de la coreografía que vamos a realizar durante el desarrollo de la UD.</li> </ul>	-pasos base de aerobic:	Mando directo  Gran grupo	
<b>SESIÓN 2</b>	Elaborar coreografías partiendo de los pasos básicos siguiendo el ritmo de la música.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprendizaje de pasos básicos</li> <li>• Seguimiento en la coreografía que estamos desarrollando</li> </ul>	-pasos base de aerobic:	Mando directo  Gran grupo	
<b>SESIÓN 3</b>	Elaborar coreografías partiendo de los pasos básicos siguiendo el ritmo de la música.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de la coreografía grupal realizada durante las sesiones anteriores</li> </ul>	-Pasos base de aerobic -Formación de la coreografía.	Mando directo  Gran grupo	
<b>SESIÓN 4</b>	Evaluación de los conocimientos adquiridos en la UD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación final</li> <li>• Realización de una pequeña coreografía grupal para la evaluación final.</li> </ul>	-coreografías por grupos de 5-7.	Mando directo  Grupos medios	Evaluación final

# UD 4 “ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO”

---

## JUSTIFICACIÓN

### OBJETIVOS DEL DC

1. Conocer los trazos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación con las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

### CONTENIDOS DEL DC PARA 3º ESO

Bloque 2. Juegos y deportes:

- Práctica de actividades y juegos para la progresión en un deporte individual.
- Tolerancia y deportividad en la práctica deportiva y en la consecución de resultados.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

## Ⓢ CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL DC EN 3º ESO

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.

Se pretende saber si el alumnado conoce la incidencia en su cuerpo de la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que esta produce. Se hará hincapié en aquellos aparatos y sistemas más directamente relacionados con la salud, es decir, básicamente en el aparato cardiovascular y en el aparato locomotor. Así mismo, deberá mostrar la repercusión que los devanditos(sucesivos) cambios tienen en la calidad de vida y en la autonomía de las personas en el curso de su vida.

2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.

Este criterio pretende comprobar si el alumnado conoce actividades y ejercicios que deberá combinar para, a partir de los métodos de entrenamiento establecidos por el profesorado, incrementar el nivel de las capacidades físicas citadas, de acuerdo con sus capacidades y basado en el esfuerzo diario.

7. Progresar en el desarrollo de los aspectos técnicos del deporte individual trabajado.

Mediante este criterio se pretende comprobar la progresión de las habilidades específicas de un deporte individual.

Además, se observará si el alumnado hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, y si es capaz de resolver con eficacia los problemas motores surgidos.

## Ⓢ COMPETENCIAS BASICAS

### 23- COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA

- Expresa e interpreta de forma oral, gestual y escrita, pensamientos, emociones, vivencias y opiniones relacionadas con las actividades en el medio acuático.
- Utiliza la terminología adecuada en cada una de las sesiones de voleibol a través del vocabulario específico que le hemos aportado: crol, braza, rolido, entrada en agujero,etc.
- Elimina estereotipos y expresiones sexistas vinculadas a este deporte.

### 24- COMPETENCIA EN CONOCIMIENTO E INTERVENCIÓN CON EL MUNDO FISICO

- Esta UD proporciona conocimientos sobre los materiales, técnicas y criterios específicos previos a cualquier tipo de actuación fuera del espacio aula, de forma que se garantice la seguridad y una secuencia adecuada de las capacidades a desarrollar en distintos entornos.
- Contribuye a través de la percepción e interacción adecuada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices.
- Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud. Ya que es algo

fundamental para que adquieran unos hábitos saludables que les acompañen durante toda la vida. Valorando la práctica de actividad física como un factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

#### 25- TRATAMIENTO DE LA INFORMACION Y COMPETENCIA DIGITAL

- a través de la búsqueda de información que les pediremos a los alumnos relativa a los contenidos dados en la UD, tanto para realizar trabajos como para ampliar apuntes.

#### 26- COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA

- Contribuye a asimilar las diferencias, posibilidades y limitaciones propias y de los demás. Siguiendo así normas democráticas en la organización de grupos y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades.
- Contribuye a desarrollar la autonomía personal y valorar la diversidad.
- Cumplimiento de normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas, esto colabora en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad y permite la resolución de conflictos en la práctica de actividades competitivas.

#### 27- COMPETENCIA CULTURAL Y ARTISTICA

- Valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tal como los deportes.
- Conocimiento de manifestaciones deportivas propias de otras culturas, ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.
- Adopta una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte.

#### 28- COMPETENCIA EN APRENDER A APRENDER

- Ofrece a los alumnos recursos para la planificación posterior de actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Permitiendo así que sean capaces de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada.
- Desarrolla habilidades para el trabajo en equipo.
- Contribuye a adquirir aprendizajes técnicos que se pueden transferir a distintas actividades deportivas.
- A través de la práctica, una persona puede aprender a conocer sus capacidades, puntos fuertes y débiles y a partir de ello, puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia.

#### 29- AUTONOMIA E INICIATIVA PERSONAL

- Ofrece al alumno situaciones en las que tiene que mostrar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica para ellos, o en la mejora del propio nivel de competencia física.
- Fomenta la responsabilidad de los alumnos, teniendo que aplicar las reglas y normas del deporte.

## PROGRAMACION DE CENTRO

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocimiento de tareas que trabajen los principales contenidos, explicándolas de forma escrita y/o dibujada.
- Valorar las actividades acuáticas como una posibilidad durante el tiempo de ocio diario.
- Sensibilizarse con la necesidad de la higiene organizando la mochila y el material necesario de forma organizada.
- Participar respetando las normas de la piscina y los horarios de las clases posteriores, sin que la actividad interfiera en el desarrollo normal del instituto.
- Ser consciente de la necesidad del cumplimiento de las normas en la piscina y de los riesgos que pueden llevar el no cumplirlas para la salud.
- Sensibilizarse con las tareas y las técnicas necesarias para ayudar a los compañeros en su proceso de aprendizaje
- Experimentar formas técnicas de entrar al agua con seguridad.

## PROGRAMACIÓN ANUAL

Esta UD sobre actividades acuáticas pertenece al Bloque 2: juegos y deportes propuesto por el DC. Está planificada para desarrollarla a la vuelta de las vacaciones de navidad en el segundo trimestre durante los meses de enero a marzo. Esta UD será compaginada con la UD de voleibol, ya que sólo iremos a la piscina los lunes por la mañana, y la otra sesión del martes será utilizada para voleibol. La UD tendrá 10 sesiones prácticas, en las cuales realizaremos una evaluación inicial a nuestros alumnos para conocer su nivel en la primera sesión y una evaluación final en la última sesión. Además entregaremos unos apuntes teóricos para reforzar los contenidos de la UD que estamos desarrollando.

# OBJETIVOS DIDÁCTICOS

---

- Realizar tareas con accesorios de natación (pull boy, tablas...), tareas jugadas como medio de calentamiento y de familiarización a los estilos.
- Conocer y experimentar de forma específica las principales formas de familiarización, flotación, respiración y propulsión del crol y la braza.
- Ser capaz de entender la coordinación necesaria entre respirar, acciones de pies y brazos en los estilos trabajados.
- Describir el principal material de ayuda utilizado en las clases. Asociándolo a las tareas específicas para la función destinada.
- Realizar trabajos específicos sobre la práctica de los compañeros y detección de errores técnicos.
- Utilizar la ducha como aspecto de higiene vital para la práctica de actividades físicas

# CONTENIDOS

---

- calentamiento específico
- Estilo Crol e braza
- Familiarización, Respiración, flotación y Propulsión y tareas elementales y sencillas aplicadas a al crol y la braza.
- Coordinación general avanzada del crol y la braza.
- Pruebas de evaluación y esfuerzo
- Entradas al agua

# RECURSOS MATERIALES

---

Para desarrollar esta UD contamos con las instalaciones de la piscina municipal de perillo, la cual nos prestará dos calles reservadas para nosotros durante la hora de desarrollo de las clases. Además contamos con los materiales que cuenta la piscina, como vestuarios y duchas y materiales específicos para llevar a cabo las clases (pull-boys, tablas, cinturones de flotabilidad, churros, etc).

# ORGANIZACIÓN ESPACIO/TEMPORAL

---

TEMPORALIZACIÓN	
<b>SESIÓN 1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evaluación inicial:</li><li>• Crol</li><li>• braza</li></ul>
<b>SESIÓN 2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Familiarización con el medio acuático</li><li>• Entradas al agua</li></ul>
<b>SESIÓN 3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perfeccionamiento a la técnica del crol</li></ul>
<b>SESIÓN 4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perfeccionamiento a la técnica del crol</li></ul>
<b>SESIÓN 5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perfeccionamiento a la técnica del crol</li><li>• Evaluación en parejas de la técnica de crol</li></ul>
<b>SESIÓN 6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perfeccionamiento a la técnica de la braza</li></ul>
<b>SESIÓN 7</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perfeccionamiento a la técnica de la braza</li></ul>
<b>SESIÓN 8</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Perfeccionamiento a la técnica de la braza.</li><li>• Evaluación en parejas a la técnica de la braza</li></ul>
<b>SESION 9</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evaluación Crol:</li><li>• Técnica</li><li>• Resistencia (75m)</li></ul>

**SESION 10**

- Evaluación Braza
- Técnica
- Resistencia (75m)

# EVALUACIÓN

---

## CRITERIOS

- Realización de una ficha de corrección de un compañero, detectando errores en la técnica y proponiendo ejercicios de corrección.
- Realización de la técnica correcta en el estilo de crol.
- Realización de la técnica correcta en el estilo de braza.
- Completar 75m de forma continua y sin parar en el estilo de crol.
- Completar 75m de forma continua y sin parar en el estilo de braza.

## MOMENTOS

**Antes:** en la primera realizaremos un pequeño examen de evaluación inicial donde por medio de unas fichas de corrección de estilos evaluaremos el nivel inicial de cada alumno en los estilos de braza y crol. Así tendremos una observación objetiva del nivel del que parten y nos será más fácil hacer la evaluación final, comparándola con la que hemos hecho en este día.

**Durante:** desde el primer día iremos viendo la participación y desarrollo de los ejercicios planteados a nuestros alumnos, además al finalizar cada estilo haremos una actividad de enseñanza recíproca, donde entregaremos las fichas de evaluación a los alumnos y ellos mismos por parejas se tendrán que evaluar los unos a los otros. Esta ficha servirá como parte de la evaluación final. Tendremos en cuenta a aquellos con mayores dificultades y su progresión y participación activa en los ejercicios planteados.

**Después:** las últimas dos sesiones las dedicaremos a la evaluación técnica del crol y la braza. Utilizaremos las mismas fichas de corrección de estilos y tendremos también las fichas de evaluación final, para así comparar la evaluación de nuestros alumnos. Además de la corrección técnica evaluaremos la constancia y progresión de los aprendizajes, haciendo una pequeña prueba de nado continuo, no tendremos un tiempo mínimo, ya que lo importante es que hagan la prueba de forma continua.

## INSTRUMENTOS

FICHA DEL ALUMNO:

FOTO	IES. PLURILINGÜE NEIRA VILAS											
	NOMBRE Y APELLIDOS:											
	CURSO:						Nº DE CONTACTO:					
	Nº LISTA:											
SEPT												
OCT												
NOV												
DIC												
ENE												
FEB												
MAR												
ABR												
MAY												
JUN												

F= falta asistencia    R= falta de ropa    T= retraso en hora de llegada

OBSERVACIONES:

1º TRIMESTRE:	2º TRIMESTRE:	3º TRIMESTRE:

UD: "ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUATICO"	FICHA EVAL/CORREC	TECNICA CROL	75 M CROL	TECNICA BRAZA	75M BRAZA
NOMBRE ALUMNOS...					

\*las fichas que se presentan a continuación serán las utilizadas para la evaluación técnica inicial y final, así como la ficha que entregaremos a los alumnos para realizar la actividad por parejas de evaluación recíproca.

# UNIDAD DIDACTICA 4 “ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO”

---

**CURSO:** 3º ESO **TEMPORALIZACIÓN:** 2º trimestre (todos los lunes desde Enero a Marzo)

**DESCRIPCIÓN/JUSTIFICACIÓN:** en esta UD desarrollaremos el perfeccionamiento a los estilos de crol y braza, ya que la iniciación ya ha sido en cursos anteriores. Acudiremos a la piscina municipal de Perillo una vez a la semana todo el 2º trimestre. A través de unas fichas de corrección de estilos llevaremos a cabo tanto la evaluación inicial, final, como una actividad de enseñanza recíproca por parejas que haremos al terminar cada estilo. Esta UD está justificada por los objetivos y criterios del DC de esta etapa.

**COMPETENCIAS BÁSICAS:** C. en comunicación lingüística/ C. en el conocimiento e interacción con el mundo físico/ Tratamiento de la información y competencia digital/ C. social y ciudadana/ C. para aprender a aprender/C. en autonomía e iniciativa personal.

**BLOQUE DE CONTENIDOS:** Bloque 2: Juegos y deportes

**RRMM/INSTALACION:** tablas, pull-boys, churros.../ 2 calles en las Piscinas municipales de Perillo

## OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

- Realizar tareas con accesorios de natación (pull boy, tablas...), tareas jugadas como medio de calentamiento y de familiarización a los estilos.
- Conocer y experimentar de forma específica las principales formas de familiarización, flotación, respiración y propulsión del crol y la braza.
- Ser capaz de entender la coordinación necesaria entre respirar, acciones de pies y brazos en los estilos trabajados.
- Describir el principal material de ayuda utilizado en las clases. Asociándolo a las tareas específicas para la función destinada.
- Realizar trabajos específicos sobre la práctica de los compañeros y detección de errores técnicos.
- Utilizar la ducha como aspecto de higiene vital para la práctica de actividades físicas

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Realizar una ficha de corrección de un compañero, detectando errores en la técnica y proponiendo ejercicios de corrección.
- Realizar 25m en el estilo de crol.
- Realizar 25m en el estilo de braza.
- Completar 75m de forma continua y sin parar en el estilo de crol.
- Completar 75m de forma continua y sin parar en el estilo de braza.

**EVALUACION INICIAL :** SI

Nº SESION	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES E/A	ASP.DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN
<b>SESIÓN</b> 1	Realizar tareas con accesorios de natación (pull boy, tablas...), tareas jugadas como medio de calentamiento y de familiarización a los estilos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación inicial:</li> <li>• Crol</li> <li>• braza</li> </ul>	-ficha de corrección de estilos para realizar una evaluación inicial. -ejercicios de familiarización a través de juegos.	Asignación de tareas  Individual	Evaluación inicial
<b>SESIÓN</b> 2	Realizar tareas con accesorios de natación (pull boy, tablas...), tareas jugadas como medio de calentamiento y de familiarización a los estilos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarización con el medio acuático</li> <li>• Entradas al agua</li> </ul>	-entradas al agua -familiarización, flotación, respiración y propulsión a través de juegos.	Asignación de tareas Descubrimiento guiado  Individual	
<b>SESIÓN</b> 3	Conocer y experimentar de forma específica las principales formas de familiarización, flotación, respiración y propulsión del crol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfeccionamiento a la técnica del crol</li> </ul>	-propulsión crol -brazos de crol -respiración bilateral	Mando directo Asignación de tareas  Individual	
<b>SESIÓN</b> 4	Conocer y experimentar de forma específica las principales formas de familiarización, flotación, respiración y propulsión del crol	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfeccionamiento a la técnica del crol</li> </ul>	-propulsión crol -brazos de crol -respiración bilateral	Mando directo Asignación de tareas  Individual	
<b>SESIÓN</b> 5	Realizar trabajos específicos sobre la práctica de los compañeros y detección de errores técnicos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfeccionamiento a la técnica del crol</li> <li>• Evaluación en parejas de la técnica de crol</li> </ul>	-ficha de corrección del estilo crol para realizar por parejas.	Enseñanza reciproca  Parejas	Evaluación continua
<b>SESIÓN</b> 6	Conocer y experimentar de forma específica las principales formas de familiarización, flotación, respiración y propulsión de la braza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfeccionamiento a la técnica de la braza</li> </ul>	-propulsión pies de braza -brazos de braza -respiración frontal	Mando directo Asignación de tareas  Individual	
<b>SESIÓN</b> 7	Conocer y experimentar de forma específica las principales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfeccionamiento a la técnica de la braza</li> </ul>	-propulsión pies de braza -brazos de braza	Mando directo Asignación de tareas	

	formas de familiarización, flotación, respiración y propulsión de la braza		-respiración frontal	Individual	
<b>SESIÓN 8</b>	Realizar trabajos específicos sobre la práctica de los compañeros y detección de errores técnicos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfeccionamiento a la técnica de la braza.</li> <li>• Evaluación en parejas a la técnica de la braza</li> </ul>	-ficha de corrección del estilo braza para realizar por parejas.	Enseñanza recíproca Parejas	Evaluación continua
<b>SESION 9</b>	Evaluar los conocimientos adquiridos durante la UD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación Crol:</li> <li>• Técnica</li> <li>• Resistencia (75m)</li> </ul>	-25 m crol (técnica) -75m (resistencia)	Asignación de tareas Individual	Evaluación final
<b>SESION 10</b>	Evaluar los conocimientos adquiridos en la UD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación Braza</li> <li>• Técnica</li> <li>• Resistencia (75m)</li> </ul>	-25m braza (técnica) -75m (resistencia)	Asignación de tareas Individual	Evaluación final

# UD 5 “ENGÁÑCHATE AL VOLEIBOL”

---

## JUSTIFICACIÓN

### OBJETIVOS DEL DC

1. Conocer los trazos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual e colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y la calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
4. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación con las capacidades físicas e habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
5. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales y colectivas aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
6. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, de trabajo en equipo y de deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias de género, culturales, sociales y de habilidad.
7. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

### CONTENIDOS DEL DC EN 3º ESO

Bloque 2. Juegos y deportes:

- Las fases de juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.

- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.
- Participación activa en las actividades y juegos en el deporte colectivo escogido.
- Tolerancia y deportividad en la práctica deportiva y en la consecución de resultados.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL DC EN 3º ESO**

6. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

Se pretende valorar prioritariamente la capacidad del alumnado en la toma de decisiones necesarias para la resolución de situaciones de juego reducido en la ejecución técnica de las habilidades que se desarrollan. Las situaciones escogidas serán aplicables a la mayoría de los deportes colectivos trabajados, fomentarán la participación del alumnado y simplificarán los mecanismos de decisión.

## **COMPETENCIAS BASICAS**

### 30- COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA

- Expresa e interpreta de forma oral, gestual y escrita, pensamientos, emociones, vivencias y opiniones relacionadas con el voleibol.
- Utiliza la terminología adecuada en cada una de las sesiones de voleibol a través del vocabulario específico que le hemos aportado: Bloqueo, remate, recepción, etc.
- Elimina estereotipos y expresiones sexistas vinculadas a este deporte.

### 31- COMPETENCIA EN CONOCIMIENTO E INTERVENCIÓN CON EL MUNDO FÍSICO

- Esta UD proporciona conocimientos sobre los materiales, técnicas y criterios específicos previos a cualquier tipo de actuación fuera del espacio aula, de forma que se garantice la seguridad y una secuencia adecuada de las capacidades a desarrollar en distintos entornos.
- Contribuye a través de la percepción e interacción adecuada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices.
- Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud. Ya que es algo

fundamental para que adquieran unos hábitos saludables que les acompañen durante toda la vida. Valorando la práctica de actividad física como un factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

### 32- TRATAMIENTO DE LA INFORMACION Y COMPETENCIA DIGITAL

- a través de la búsqueda de información que les pediremos a los alumnos relativa a los contenidos dados en la UD, tanto para realizar trabajos como para ampliar apuntes.

### 33- COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA

- Las actividades de deportes de equipo, como en este caso el voleibol, son actividades que son un medio eficaz para educar las habilidades sociales, facilitar la integración y fomentar el respeto. Respeto a los materiales,, al entorno y a las personas participantes.
- Contribuye a asimilar las diferencias, posibilidades y limitaciones propias y de los demás. Siguiendo así normas democráticas en la organización de grupos y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades.
- Contribuye a desarrollar la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. Así como para desarrollar la autonomía personal y valorar la diversidad.
- Cumplimiento de normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas, esto colabora en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad y permite la resolución de conflictos en la práctica de actividades competitivas.

### 34- COMPETENCIA CULTURAL Y ARTISTICA

- Valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tal como los deportes.
- Conocimiento de manifestaciones deportivas propias de otras culturas, ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.
- Adopta una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte.

### 35- COMPETENCIA EN APRENDER A APRENDER

- Ofrece a los alumnos recursos para la planificación posterior de actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Permitiendo así que sean capaces de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada.
- Desarrolla habilidades para el trabajo en equipo.
- Contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que se pueden transferir a distintas actividades deportivas.

- A través de la práctica, una persona puede aprender a conocer sus capacidades, puntos fuertes y débiles y a partir de ello, puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia.

#### 36- AUTONOMIA E INICIATIVA PERSONAL

- Ofrece al alumno situaciones en las que tiene que mostrar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica para ellos, o en la mejora del propio nivel de competencia física.
- Fomenta la responsabilidad de los alumnos, teniendo que aplicar las reglas y normas de juego.

### PROGRAMACIÓN DE CENTRO

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realizar de forma correcta las diferentes actividades de la UD
- Conocer el reglamento.
- Resolver problemas de decisión surgidos en la realización de esta actividad utilizando habilidades específicas e evaluando el ajuste de la ejecución al objetivo previsto.
- Aceptar las diferencias de habilidad, sin que sean objeto de discriminación por razón de sexo, raza, capacidad física, etc.
- Coordinar las acciones propias con las del equipo, participando de forma cooperativa, mostrando una actitud de tolerancia y deportividad, tanto en el papel de participante como de espectador.

### PROGRAMACIÓN ANUAL

Esta UD sobre voleibol está dentro del bloque de juegos y deportes propuesto por el DC. Estará planificada para desarrollarla entre los meses de noviembre y diciembre antes de las vacaciones de Navidad en 8 sesiones, 7 de ellas prácticas en la cual la última servirá como evaluación y una teórica al principio para conocer los elementos básicos sobre los que vamos a trabajar.

# OBJETIVOS DIDÁCTICOS

---

- Conocer el vóley como deporte colectivo.
- Conocer las variantes de este deporte: mini-vóley, vóley-playa.
- Aplicar y ejecutar los diferentes gestos técnicos del juego del voleibol.
- Conocer el reglamento básico, el material y las instalaciones necesarias.
- Resolver situaciones de juego en base a las nuevas adquisiciones motrices relacionadas con el voleibol.
- Conocer y aplicar las posibilidades recreativas, de competición y educativas.

# CONTENIDOS

---

- Breve historia del voleibol.
- Reglamento básico.
- Vóley-playa y mini-vóley. Variaciones con respecto al deporte federado.
- Técnicas básicas del voleibol: toque de dedos, de antebrazos, colocaciones, saque de seguridad o de manos bajas y desplazamientos.
- Realización de los distintos elementos técnicos.
- Utilización de los juegos de asimilación para el dominio de estos gestos.
- Secuencias lógicas de juego en base a la secuencia de saque, recepción e colocación.
- Aplicación de las adquisiciones técnicas en situaciones de juego facilitado y reducido: 2x2, 3x3,...
- Aplicación de las adquisiciones técnicas en situaciones de juego real.
- Participación en el juego con independencia del nivel adquirido valorando la mejora individual, aceptando las normas y asumiendo las funciones individuales.

# RECURSOS MATERIALES

---

Para desarrollar esta UD contamos con un patio exterior, un campo reglamentario de 18X9m que cuenta con un sistema fácil para colocar y desinstalar la red rápidamente, una red, y en caso de lluvia contaremos con un gimnasio interior de 16X20 y una altura de 4,5m, esto dificulta la realización de algunas actividades que tendrán que ser adaptadas en alguno de los casos.

Además contamos con 16 balones reglamentarios y 4 de iniciación, petos de colores y 30 conos que nos serán útiles para la distribución de campos adaptados en las sesiones iniciales.

# ORGANIZACIÓN ESPACIO/TEMPORAL

TEMPORALIZACIÓN	
<b>SESIÓN 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar la evaluación inicial (mismas pruebas que realizaremos en la evaluación final).</li> <li>Familiarización con los aspectos técnicos- tácticos básicos y reglamentarios del voleibol.</li> </ul>
<b>SESIÓN 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adaptación al móvil.</li> <li>Fundamentos técnicos-tácticos del voleibol: el toque de dedos.</li> <li>Respeto y aceptación de las reglas del voleibol</li> </ul>
<b>SESIÓN 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adaptación al móvil.</li> <li>Fundamentos técnicos-tácticos del voleibol: el toque de antebrazos.</li> <li>Repaso del toque de dedos.</li> <li>Respeto y aceptación de las reglas del voleibol</li> </ul>
<b>SESIÓN 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adaptación al móvil.</li> <li>Fundamentos técnicos-tácticos del voleibol: saque de seguridad.</li> <li>Repaso de los elementos técnico-tácticos: toque de dedos y antebrazos.</li> <li>Respeto y aceptación de las reglas del voleibol</li> </ul>
<b>SESIÓN 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repaso de los elementos técnico-tácticos del voleibol: toque de dedos, de antebrazos y saque de seguridad.</li> <li>Aplicación de los elementos en juego 2X2.</li> <li>Respeto y aceptación de las reglas del voleibol</li> </ul>
<b>SESIÓN 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repaso de los elementos técnico-tácticos del voleibol: toque de dedos, de antebrazos y saque de seguridad.</li> <li>Explicación de la posición y rotaciones en el campo.</li> <li>Aplicación de los elementos en juego 2X2 y 3X3.</li> <li>Respeto y aceptación de las reglas del voleibol.</li> </ul>
<b>SESIÓN 7</b>	Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar 10 toques consecutivos de dedos por parejas sin perder el control del balón.</li> <li>Realizar 10 toques de antebrazos por parejas sin perder el control del balón.</li> <li>Realizar 10 saques de seguridad, pasando por lo menos 7/10 en un campo adaptado.</li> </ul>
<b>SESIÓN 8</b>	Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicación de los elementos en el juego real 4X4</li> <li>Compromiso hacia las acciones individuales en beneficio del equipo.</li> <li>Respeto y aceptación de las reglas del voleibol.</li> </ul>

# EVALUACIÓN

---

## CRITERIOS

- Realizar 10 saques de seguridad, completando con éxito por lo menos 7/10 en un campo adaptado.
- Realizar 10 toques de antebrazos consecutivos por parejas sin perder el control del balón.
- Realizar 10 de dedos consecutivos por parejas sin perder el control del balón.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en una situación real de juego durante un partido de mini-voleibol 4X4.

## MOMENTOS

**Antes:** en la primera sesión teórica preguntaremos cuántos de ellos han jugado alguna vez al voleibol, así nos haremos una idea de cuál puede ser su base de conocimientos. No realizaremos una prueba anterior ya que cursos anteriores ya han practicado el deporte y ya tenemos una evaluación cuando finalizaron ese contenido.

**Durante:** desde el primer día de práctica iremos fijándonos en el desarrollo de las sesiones y las dificultades que puedan tener con cada uno de los gestos técnicos que impartiremos. Tendremos en cuenta a aquellos con mayores dificultades y su progresión y participación activa en los ejercicios planteados.

**Después:** las últimas dos sesiones las dedicaremos al juego 4X4. En ellas podremos hacer una evaluación de todos los elementos que planteamos a lo largo de la UD y así recoger la evolución de cada alumno tanto en los gestos técnicos individuales como en el juego.



UD: "ENGANCHATE AL VOLEIBOL"	GRUPO N°	SAQUE SEGURIDAD	TOQUES DEDOS	TOQUES ANTEBRAZOS	JUEGO 4X4
NOMBRE ALUMNOS...					

- Realizar 10 saques de seguridad, completando con éxito por lo menos 7/10 en un campo adaptado.
- Realizar 10 toques de antebrazos consecutivos por parejas sin perder el control del balón
- Realizar 10 toques de dedos consecutivos por parejas sin perder el control del balón.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en una situación real de juego durante un partido de mini-voleibol 4X4.

# UNIDAD DIDACTICA 5 “ENGÁNCHATE AL VOLEIBOL”

---

**CURSO:** 3º ESO **TEMPORALIZACION:** 2º trimestre, todos los martes desde el 10 de enero hasta el 13 de marzo

## **DESCRIPCION/JUSTIFICACION:**

Esta UD será desarrollada en los meses de enero hasta marzo, coincidiendo en el tiempo con la de actividades en el medio acuático, ya que la realizaremos sólo los martes de cada semana. En ella haremos una iniciación a deporte, teniendo en cuenta una evaluación inicial para conocer el nivel de partida de cada alumno. Esta UD está justificada mediante los criterios y objetivos marcados en el decreto de currículum.

**COMPETENCIAS BASICAS:** C. en comunicación lingüística/ C. matemática/ C. en el conocimiento e interacción con el mundo físico/ Tratamiento de la información y competencia digital/ C. social y ciudadana/ C. cultural y artística/ C. para aprender a aprender.

## **BLOQUE DE CONTENIDOS:**

### **OBJETIVOS DIDÁCTICOS:**

- Conocer el vóley como deporte colectivo.
- Conocer las variantes de este deporte: mini-vóley, vóley-playa.
- Aplicar y ejecutar los diferentes gestos técnicos del juego del voleibol.
- Conocer el reglamento básico, el material y las instalaciones necesarias.
- Resolver situaciones de juego en base a las nuevas adquisiciones motrices relacionadas con el voleibol.
- Conocer y aplicar las posibilidades recreativas, de competición y educativas.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- Realizar 10 saques de seguridad, completando con éxito por lo menos 7/10.

## **RRMM/INSTALACION:**

- Realizar 10 toques de antebrazos consecutivos sin perder el control del balón.
- Realizar 10 toques de dedos consecutivos sin perder el control del balón.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en una situación real de juego durante un partido de mini-voleibol 4X4.

**EVALUACION INICIAL: SI**

Nº SESION	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES E/A	ASP.DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN
<b>SESIÓN 1</b>	Conocer el nivel inicial del que parten nuestros alumnos.  Conocer el vóley como deporte colectivo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familiarización con los aspectos técnicos-tácticos básicos y reglamentarios del voleibol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-toques de dedos por parejas</li> <li>-toques de antebrazos por parejas</li> <li>-saques de seguridad en campo adaptado.</li> <li>-familiarización con el móvil.</li> </ul>	<p>Descubrimiento guiado</p> <p>Pequeños grupos</p>	Evaluación inicial (mismos ejercicios que realizarán en la ev. Final)
<b>SESIÓN 2</b>	Aplicar y ejecutar los diferentes gestos técnicos del juego del voleibol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adaptación al móvil.</li> <li>Fundamentos técnicos-tácticos del voleibol: el toque de dedos.</li> <li>Respeto y aceptación de las reglas del voleibol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-explicación toque de dedos</li> <li>-autocontrol</li> <li>-toques por parejas</li> <li>-toques en círculos de 5 personas</li> </ul>	<p>Asignación de tareas</p> <p>Individual/parejas/pequeños grupos</p>	
<b>SESIÓN 3</b>	Aplicar y ejecutar los diferentes gestos técnicos del juego del voleibol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adaptación al móvil.</li> <li>Fundamentos técnicos-tácticos del voleibol: el toque de antebrazos.</li> <li>Repaso del toque de dedos.</li> <li>Respeto y aceptación de las reglas del voleibol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-explicación del toque de antebrazos.</li> <li>-autocontrol dedos/antebrazos</li> <li>-toques por parejas</li> <li>-toques en círculos de 5 personas</li> </ul>	<p>Asignación de tareas</p> <p>Individual/parejas/pequeños grupos</p>	
<b>SESIÓN 4</b>	Aplicar y ejecutar los diferentes gestos técnicos del juego del voleibol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adaptación al móvil.</li> <li>Fundamentos técnicos-tácticos del voleibol: saque de seguridad.</li> <li>Repaso de los elementos técnico-tácticos: toque de dedos y antebrazos.</li> <li>Respeto y aceptación de las reglas del voleibol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-explicación del saque de seguridad</li> <li>-saques de seguridad por parejas</li> <li>-toques por grupos de 5-8 personas dedos/antebrazos</li> </ul>	<p>Asignación de tareas</p> <p>Individual/ parejas/pequeños grupos</p>	
<b>SESIÓN 5</b>	Aplicar y ejecutar los diferentes gestos técnicos del juego del	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repaso de los elementos técnico-tácticos del</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-saque de seguridad en red</li> </ul>	<p>Asignación de tareas</p>	

	voleibol. Resolver situaciones de juego en base a las nuevas adquisiciones motrices relacionadas con el voleibol.	voleibol: toque de dedos, de antebrazos y saque de seguridad. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de los elementos en juego 2X2.</li> <li>• Respeto y aceptación de las reglas del voleibol</li> </ul>	-toques de dedos/antebrazos en grupos de 5-8 personas. -juego 2X2 sin red Juego 2X2 red adaptada	Pequeños grupos	
<b>SESIÓN 6</b>	Resolver situaciones de juego en base a las nuevas adquisiciones motrices relacionadas con el voleibol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repaso de los elementos técnico-tácticos del voleibol: toque de dedos, de antebrazos y saque de seguridad.</li> <li>• Explicación de la posición y rotaciones en el campo.</li> <li>• Aplicación de los elementos en juego 3X3 y 4X4.</li> <li>• Respeto y aceptación de las reglas del voleibol.</li> </ul>	-saque de seguridad en red -toques de dedos/antebrazos en grupos de 5-8 personas. -juego 3X3 red adaptada -juego 4X4 red adaptada	Asignación de tareas  Pequeños grupos	
<b>SESIÓN 7</b>	Evaluar los conocimientos adquiridos durante la UD	Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toque de dedos</li> <li>• Toque de antebrazos</li> <li>• Saque de seguridad</li> </ul>	-toque de dedos por parejas -toque de antebrazos por parejas -saques de seguridad en red	Mando directo  Parejas	Evaluación final
<b>SESIÓN 8</b>	Evaluar los conocimientos adquiridos durante la UD	Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de los elementos en el juego real 4X4</li> <li>• Compromiso hacia las acciones individuales en beneficio del equipo.</li> <li>• Respeto y aceptación de las reglas del voleibol.</li> </ul>	-juego 4X4 en campo adaptado	Mando directo  Pequeños grupos	Evaluación final

# UD 6 “CONOCEMOS NUESTRA ALIMENTACIÓN”

---

## JUSTIFICACIÓN

### 🌐 OBJETIVOS DEL DC

8. Conocer los trazos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual e colectiva.
9. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.
10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

### 🌐 CONTENIDOS DEL DC EN 3º ESO

Bloque 1. Condición física e salud.

- Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.
- Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.

### 🌐 CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL DC EN 3º ESO

5. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, de acuerdo con las raciones de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.

Se pretende comprobar si el alumnado es quien de reflexionar sobre la importancia de mantener un equilibrio diario entre la ingesta y el gasto calórico. Así mismo, deberá ser consciente de los riesgos para la salud y de las enfermedades que derivan de los desequilibrios que se puedan producir con una actuación incorrecta, que sigue, a menudo, dictámenes de la moda.

## **COMPETENCIAS BASICAS**

### 37- COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA

- Contribuye por la variedad de intercambios comunicativos, desde la comunicación oral a los trabajos escritos que tenga que realizar el alumno, y a través del vocabulario específico que aporta esta unidad didáctica.

### 38- COMPETENCIA MATEMÁTICA.

- Empleo de fórmulas para calcular el índice de masa corporal, el gasto calórico, etc.... y demás cálculos que tendremos que realizar en la UD.
- Elaboración e interpretación de gráficos relacionados con el cuidado de la salud.

### 39- COMPETENCIA EN CONOCIMIENTO E INTERVENCIÓN CON EL MUNDO FÍSICO

- Esta competencia nos proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables y nos aporta criterios para el mantenimiento y mejora de las cualidades físicas, sobre todo de las asociadas a la salud.

### 40- TRATAMIENTO DE LA INFORMACION Y COMPETENCIA DIGITAL

- Búsqueda, selección, recogida, procesamiento y valoración crítica de información relacionada con la UD.
- Búsqueda de información relativa a trabajos solicitados en la UD por el profesor.

### 41- COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA

- La educación para la prevención de comportamientos de riesgo y la promoción de la actividad física como base de hábitos saludables es una de las prioridades de la Educación Física.
- Las actividades de esta UD son un medio eficaz para la educación de hábitos sociales, facilitar la integración y fomentar el respeto entre todos ellos, teniendo en cuenta sus diferencias y desigualdades personales

### 42- COMPETENCIA EN APRENDER A APRENDER

- Ofrece recursos para la planificación de determinadas actividades a partir de un proceso de experimentación
- Permite que el alumno sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica y llevar a cabo esos conocimientos de forma organizada y estructurada en su día a día.

## **PROGRAMACIÓN DE CENTRO**

### **CRITERIOS DE AVALIACIÓN**

- Realizar de forma correcta las actividades planteadas en la UD.

- Aplicar los contenidos de la unidad en la confección de diferentes dietas y reconocer los elementos positivos y nocivos que existen en ellas.

### PROGRAMACIÓN ANUAL

Esta UD de “Nutrición y alimentación” está dentro del bloque 1: actividad física y salud propuesto por el DC. Estará planificada para desarrollarla a finales del mes de marzo antes de las vacaciones de semana santa, en los días 13 y 20 de marzo. Contará con dos sesiones en las que explicaremos la teoría de la UD y el trabajo que deberán desarrollar los alumnos para la evaluación de la misma.

## OBJETIVOS DIDÁCTICOS

---

- Conocer los aspectos básicos de la nutrición humana.
- Conocer los nutrientes esenciales, sus funciones y características, así como otros elementos como sales minerales, vitaminas,...
- Aplicar los conocimientos de nutrición para la confección de dietas equilibradas.
- Crear hábitos alimenticios correctos.
- Conocer y evitar alteraciones de la alimentación. Anorexia, bulimia, etc...
- Conocer y evitar aquellos elementos nocivos de la dieta, tabaquismo, alcoholismo,...
- Conocer diferentes formas de alimentación, dietas, etc. Haciendo hincapié en la alimentación de los diferentes deportistas.

## CONTENIDOS

---

- Principios básicos alimenticios, vitaminas, sales minerales y agua.
- Tabla de composición de los alimentos.
- Las dietas, las calorías.
- Elementos nocivos de la dieta: alcohol, tabaco,...
- Utilización de los tres principios básicos alimentarios para el conocimiento de los alimentos que ingerimos.
- Realización de dietas equilibradas partiendo de las tablas de composición de alimentos.
- Aplicación de los contenidos teóricos de la unidad en la dieta diaria.
- Valoración de la importancia de los nutrientes en la dieta.
- Participación en la elaboración de dietas equilibradas.
- Valorar la importancia de las vitaminas y los oligoelementos en la dieta.
- Valorar la importancia de la nutrición en la práctica deportiva.
- Valorar la importancia de la nutrición en la calidad de vida y la salud.

# RECURSOS MATERIALES

---

Para desarrollar esta sesión no necesitaremos ningún material específico. Lo único necesario será un aula donde dispongamos de internet para poder explicar los contenidos teóricos necesarios para realizar un trabajo sobre ingesta y gasto calórico, el cual servirá de evaluación para la UD. Los apuntes teóricos serán entregados por el profesor.

## ORGANIZACIÓN ESPACIO/TEMPORAL

---

TEMPORALIZACIÓN	
SESIÓN 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Explicación de los apuntes y del trabajo teórico-práctico</li></ul>
SESIÓN 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comienzo y dudas sobre el trabajo teórico-práctico</li></ul>

## EVALUACIÓN

---

### CRITERIOS

- Realizar un trabajo teórico-práctico sobre ingesta y gasto de Kcal aplicado a una semana concreta de su vida. (6 puntos)

### MOMENTOS

**Antes:** no habrá evaluación inicial en esta UD.

**Durante:** durante las sesiones tendremos en cuenta las dificultades que puedan aparecer en las explicaciones teóricas, intentando en todo momento resolver las dudas en el momento en el que surjan.

**Después:** la evaluación final de la UD la llevaremos a cabo a través de la realización de un trabajo teórico-práctico sobre los contenidos desarrollados en el tema.

### INSTRUMENTOS



# UNIDAD DIDÁCTICA 6 “CONOCEMOS NUESTRA ALIMENTACIÓN”

---

**CURSO:** 3º ESO **TEMPORALIZACIÓN:** 2º trimestre, días 13 y 20 de marzo

## **DESCRIPCION/JUSTIFICACION:**

Esta UD sólo tendrá dos sesiones dedicadas a la explicación del temario teórico y la realización de un trabajo teórico-práctico sobre lo visto en clase, trabajo que servirá de evaluación final de la UD. Esta UD se justifica en los objetivos y criterios del DC para la etapa.

**COMPETENCIAS BASICAS:** C. en comunicación lingüística/ C. matemática/ C. en el conocimiento e interacción con el mundo físico/ Tratamiento de la información y competencia digital/ C. social y ciudadana/ C. para aprender a aprender.

**BLOQUE DE CONTENIDOS:** Bloque 1: Condición física y salud

**RRMM/INSTALACION:** aula Net

## **OBJETIVOS DIDÁCTICOS:**

- Conocer los aspectos básicos de la nutrición humana.
- Conocer los nutrientes esenciales, sus funciones y características, así como otros elementos como sales minerales, vitaminas,...
- Aplicar los conocimientos de nutrición para la confección de dietas equilibradas.
- Crear hábitos alimenticios correctos.
- Conocer y evitar alteraciones de la alimentación. Anorexia, bulimia, etc...
- Conocer y evitar aquellos elementos nocivos de la dieta, tabaquismo, alcoholismo,...
- Conocer diferentes formas de alimentación, dietas, etc. Haciendo hincapié en la alimentación de los diferentes deportistas.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- Realizar un trabajo teórico-práctico sobre ingesta y gasto de Kcal aplicado a una semana concreta de su vida.

**EVALUACION INICIAL:** NO

Nº SESION	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES E/A	ASP.DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN
<b>SESIÓN</b> 1	<p>Conocer los aspectos básicos de la nutrición humana.</p> <p>Conocer los nutrientes esenciales, sus funciones y características, así como otros elementos como sales minerales, vitaminas,...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación de los apuntes teóricos.</li> <li>• Explicación de la realización del trabajo teórico-práctico</li> </ul>	<p>-Explicación temario</p> <p>-Explicación trabajo teórico-práctico a realizar en la UD sobre los contenidos.</p>	<p>Descubrimiento guiado a través de una sesión teórica.</p>	
<b>SESIÓN</b> 2	<p>Aplicar los conocimientos de nutrición para la confección de dietas equilibradas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación y dudas sobre el trabajo teórico-práctico.</li> </ul>	<p>-Resolver dudas trabajo teórico</p>	<p>Resolución de problemas</p>	<p>Evaluación final a través del trabajo teórico-práctico.</p>

# UD 7 “¿BAILAMOS?”

---

## JUSTIFICACIÓN

### OBJETIVOS DEL DC

1. Conocer los trazos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.
10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

### CONTENIDOS DEL DC PARA 3º ESO

Bloque 3. Expresión corporal:

- Bailes y danzas: realización de danzas colectivas, históricas y del mundo. Aspectos culturales en relación a la expresión corporal.
- Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.
- Ejecución de ritmos con práctica individual, por parejas o colectiva.
- Predisposición para realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.
- Disposición favorable a la desinhibición en la exteriorización de sentimientos y emociones.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL DC EN 3º ESO

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.

Se pretende saber si el alumnado conoce la incidencia en su cuerpo de la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que esta produce. Se hará hincapié en aquellos aparatos y sistemas más directamente relacionados con la salud, es decir, básicamente en el aparato cardiovascular y en el aparato locomotor. Así mismo, deberá mostrar la repercusión que los devanditos(sucesivos) cambios tienen en la calidad de vida y en la autonomía de las personas en el curso de su vida.

9. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro de él, demostrando respeto y desinhibición.

Se busca comprobar si el alumnado es quien de interaccionar directamente con sus compañeros y compañeras, respetándose y adaptándose a cada quien. En la propuesta de bailes, suscitarse (se recomendarán) actividades donde la distancia y el contacto directo entre los integrantes sea variable, de menor a mayor proximidad entre participantes, y serán seleccionadas en función de las características del grupo.

## **COMPETENCIAS BASICAS**

### 43- COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA

- Expresa e interpreta de forma oral, gestual y escrita, pensamientos, emociones, vivencias y opiniones relacionadas con los bailes de salón y latinos.
- Utiliza la terminología adecuada en cada una de las sesiones a través del vocabulario específico que le hemos aportado:vals, cha cha cha, bachata, merengue, pasos base, giros, piruetas, etc.
- Elimina estereotipos y expresiones sexistas vinculadas a esta actividad.

### 44- COMPETENCIA MATEMATICA

- La música parte del ritmo, de los tiempos y esta unidad didáctica se basa en bailes, los cuales vienen marcados de forma inseparable a unos ritmos específicos, unos pasos, unos tiempos, 3X3, 4X4, etc.

### 45- COMPETENCIA EN CONOCIMIENTO E INTERVENCIÓN CON EL MUNDO FISICO

- Esta UD proporciona conocimientos sobre los materiales, técnicas y criterios específicos previos a cualquier tipo de actuación fuera del espacio aula, de forma que se garantice la seguridad y una secuencia adecuada de las capacidades a desarrollar en distintos entornos.
- Contribuye a través de la percepción e interacción adecuada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices.
- Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud. Ya que es algo fundamental para que adquieran unos hábitos saludables que les acompañen durante toda la vida. Valorando la práctica de actividad física como un factor de prevención de

riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

#### 46- TRATAMIENTO DE LA INFORMACION Y COMPETENCIA DIGITAL

- a través de la búsqueda de información que les pediremos a los alumnos relativa a los contenidos dados en la UD, tanto para realizar trabajos como para ampliar apuntes.

#### 47- COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA

- Las actividades de expresión corporal y danza, como lo son los bailes de salón y latinos, son actividades que son un medio eficaz para educar las habilidades sociales, facilitar la integración y fomentar el respeto a las personas participantes.
- Contribuye a asimilar las diferencias, posibilidades y limitaciones propias y de los demás. Siguiendo así normas democráticas en la organización de grupos y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades.
- Contribuye a desarrollar la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. Así como para desarrollar la autonomía personal y valorar la diversidad.
- Cumplimiento de normas y reglamentos que rigen las actividades de danza, esto colabora en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad y permite la resolución de conflictos en la práctica de actividades competitivas.

#### 48- COMPETENCIA CULTURAL Y ARTISTICA

- Valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tal como son los bailes de cada zona del mundo.
- Conocimiento de manifestaciones expresivas y danzas propias de otras culturas, ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.
- Adopta una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno expresivo y de danza como espectáculo.

#### 49- COMPETENCIA EN APRENDER A APRENDER

- Ofrece a los alumnos recursos para la planificación posterior de actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Permitiendo así que sean capaces de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada.
- Desarrolla habilidades para el trabajo en equipo.
- Contribuye a adquirir aprendizajes técnicos.
- A través de la práctica, una persona puede aprender a conocer sus capacidades, puntos fuertes y débiles y a partir de ello, puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia.

#### 50- AUTONOMIA E INICIATIVA PERSONAL

- Ofrece al alumno situaciones en las que tiene que mostrar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica para ellos, o en la mejora del propio nivel de competencia física.
- Fomenta la responsabilidad de los alumnos.

## PROGRAMACION DE CENTRO

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realizar de forma ajustada todas las actividades de la UD
- Elaborar coreografías con una base musical.
- Elaborar composiciones corporales teniendo en cuenta los elementos técnicos de las manifestaciones de ritmo y expresiones corporales, cooperar con los compañeros y transmitir un mensaje a los demás.
- Diferenciar los diferentes ritmos y aplicar los pasos básicos.

## PROGRAMACIÓN ANUAL

Esta UD sobre Bailes pertenece al Bloque 4: Expresión corporal y danza propuesto por el DC. Está planificada para desarrollarla entre los meses de abril y mayo a la vuelta de las vacaciones de semana santa, desde el 8 de abril al 8 de mayo. Cuenta con 8 sesiones prácticas, siendo la última de ellas la que utilizaremos para realizar la evaluación de los contenidos vistos en todas las anteriores.

# OBJETIVOS DIDÁCTICOS

---

- Conocer diversos bailes de salón y latinos.
- Realizar pasos básicos de bailes de salón y latinos.
- Conocer los pasos propios del hombre y de la mujer.
- Valorar la práctica de los bailes de salón como medio para ocupar el tiempo de ocio.
- Valorar la práctica de los bailes de salón como medio de expresión y relación interpersonal.
- Superar los posibles prejuicios en la práctica de esta actividad así como evitar actitudes de discriminación por motivo de sexos.
- Ser capaz de reconocer la expresión corporal como medio de práctica de la EF.
- Representar por parejas una composición que se base en los contenidos vistos en las sesiones anteriores.
- Practicar bailes sencillos vistos durante las clases.

# CONTENIDOS

---

- Breve historia de los bailes de salón.
- Pasos básicos del vals, merengue, bachata, chachachá, ...
- Elaboración de coreografías en el sentido de la danza.
- Realización de actividades físicas con este fondo musical.
- Valoración de la realización de estas actividades como medio de expresión y comunicación.

- Interés por conocer y realizar formas de ocupar el tiempo de ocio en otros ambientes diferentes a los habituales.

## RECURSOS MATERIALES

---

Para desarrollar esta sesión contamos con un gimnasio interior cubierto donde desarrollaremos todas las sesiones de la UD, también tenemos un equipo de sonido el cual utilizaremos para poner la música necesaria para desarrollar los bailes que veremos, el vals, la bachata, el merengue y el cha cha cha.

## ORGANIZACIÓN ESPACIO/TEMPORAL

---

TEMPORALIZACIÓN	
SESIÓN 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VALS VIENÉS</li> </ul>
SESIÓN 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VALS VIENÉS</li> </ul>
SESIÓN 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MERENGUE</li> </ul>
SESIÓN 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MERENGUE</li> </ul>
SESIÓN 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BACHATA</li> </ul>
SESIÓN 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BACHATA</li> </ul>
SESIÓN 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ CHÁ CHÁ</li> </ul>
SESIÓN 8	Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coreografías por parejas</li> </ul>

## EVALUACIÓN

---

### CRITERIOS

- Bailar una canción de cada estilo musical visto en clase, conociéndolos, diferenciándolos y aplicando los pasos y técnicas vistas durante las clases de forma correcta a cada baile.
- Realizar mínimo dos pases bases y un giro en el baile de Vals Vienés de los vistos en las clases prácticas.

- Realizar mínimo dos pasos base de Merengue y dos vueltas de las aprendidas durante la clase.
- Realizar mínimo dos pasos bases y dos giros de Bachata de los vistos durante las clases.
- Realizar mínimo dos pasos bases y dos giros de Chá chá chá de los vistos durante las clases.
- Seguir el ritmo de la música de forma correcta

## MOMENTOS

**Antes:** no habrá evaluación inicial

**Durante:** todos los días nos fijaremos en la participación de todos nuestros alumnos y la realización de los diferentes ejercicios que planteamos.

**Después:** en la última sesión realizaremos la evaluación final de la UD, la haremos a través de el visionado de nuestros alumnos bailando los diferentes estilos que vimos durante las clases en parejas con otro compañero/a.

## INSTRUMENTOS

FICHA DEL ALUMNO:

FOTO	<i>IES. PLURILINGÜE NEIRA VILAS</i>											
	NOMBRE Y APELLIDOS:											
	CURSO:						Nº DE CONTACTO:					
	Nº LISTA:											
SEPT												
OCT												
NOV												
DIC												
ENE												
FEB												
MAR												
ABR												
MAY												
JUN												

F= falta asistencia    R= falta de ropa    T= retraso en hora de llegada

OBSERVACIONES:

1º TRIMESTRE:	2º TRIMESTRE:	3º TRIMESTRE:

UD: "BAILAMOS"	VALS VIENES				MERENGUE					BACHATA					CHA CHA CHA				
NOMBRE ALUMNOS	P	P	G	R	P	P	G	G	R	P	P	G	G	R	P	P	G	G	R

- Realizar mínimo dos pases bases y un giro en el baile de Vals Vienés de los vistos en las clases prácticas.
- Realizar mínimo dos pasos base de Merengue y dos vueltas de las aprendidas durante la clase.
- Realizar mínimo dos pasos bases y dos giros de Bachata de los vistos durante las clases.
- Realizar mínimo dos pasos bases y dos giros de Chá chá chá de los vistos durante las clases.
- Seguir el ritmo de la música de forma correcta.

\*marcar con una X las casillas que cumpla cada alumno a lo largo de su coreografía.

\*\*P = paso / G= giro /R= ritmo

# UNIDAD DIDÁCTICA 7 “¿BAILAMOS?”

---

**CURSO:** 3º ESO **TEMPORALIZACION:** 3º trimestre, del 8 de abril al 8 de mayo.

**DESCRIPCION/JUSTIFICACION:** en esta UD veremos distintos tipos de bailes latinos y bailes de salón (vals, bachata, merengue y cha cha cha), la desarrollaremos en 8 sesiones en las cuales veremos distintos pasos base y giros de cada baile. La evaluación será en la última sesión haciendo una observación por parejas de los aprendizajes que han adquirido y si reconocen y diferencian los distintos bailes estudiados. Esta UD se justifica en el DC.

**COMPETENCIAS BASICAS:** C. en comunicación lingüística/ C. matemática/ C. en el conocimiento e interacción con el mundo físico/ Tratamiento de la información y competencia digital/ C. social y ciudadana/ C. cultural y artística/ C. para aprender a aprender/C. en autonomía e iniciativa personal.

**BLOQUE DE CONTENIDOS:** Bloque 3: Expresión corporal y danza

**RRMM/INSTALACION:** Equipo de música /Gimnasio

## **OBJETIVOS DIDÁCTICOS:**

- Conocer diversos bailes de salón y latinos.
- Realizar pasos básicos de bailes de salón y latinos.
- Conocer los pasos propios del hombre y de la mujer.
- Valorar la práctica de los bailes de salón como medio para ocupar el tiempo de ocio.
- Valorar la práctica de los bailes de salón como medio de expresión y relación interpersonal.
- Superar los posibles prejuicios en la práctica de esta actividad así como evitar actitudes de discriminación por motivo de sexos.
- Ser capaz de reconocer la expresión corporal como medio de práctica de la EF.
- Representar por parejas una composición que se base en los contenidos vistos en las sesiones anteriores.
- Practicar bailes sencillos vistos durante las clases.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- Bailar una canción de cada estilo musical visto en clase, conociéndolos, diferenciándolos y aplicando los pasos y técnicas vistas durante las clases de forma correcta a cada baile.
- Realizar mínimo dos pases bases y un giro en el baile de Vals Vienés de los vistos en las clases prácticas.
- Realizar mínimo dos pasos base de Merengue y dos vueltas de las aprendidas durante la clase.
- Realizar mínimo dos pasos bases y dos giros de Bachata de los vistos durante las clases.

**EVALUACION INICIAL: NO**

Nº SESION	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES E/A	ASP.DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN
<b>SESIÓN</b> 1	Realizar pasos básicos de bailes de salón y latinos. Conocer los pasos propios del hombre y de la mujer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VALS VIENÉS</li> <li>• Pasos base chica/chico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-paso base chico</li> <li>-paso base chica</li> <li>-paso base chico girado</li> <li>-paso base chica girado</li> <li>-baile en coreografía</li> <li>-baile libre</li> </ul>	<p>Mando directo</p> <p>Parejas/ grupo</p>	
<b>SESIÓN</b> 2	Realizar pasos básicos de bailes de salón y latinos. Conocer los pasos propios del hombre y de la mujer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VALS VIENÉS</li> <li>• giros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-giros chica</li> <li>-coreografía</li> <li>-baile libre</li> </ul>	<p>Mando directo</p> <p>Parejas/grupo</p>	
<b>SESIÓN</b> 3	Realizar pasos básicos de bailes de salón y latinos. Conocer los pasos propios del hombre y de la mujer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MERENGUE</li> <li>• Pasos base chica/chico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-paso base chico</li> <li>-paso base chica</li> <li>-paso base chico lateral</li> <li>-paso base chica lateral</li> <li>-baile en coreografía</li> <li>-baile libre</li> </ul>	<p>Mando directo</p> <p>Parejas/ grupo</p>	
<b>SESIÓN</b> 4	Realizar pasos básicos de bailes de salón y latinos. Conocer los pasos propios del hombre y de la mujer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MERENGUE</li> <li>• giros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-giros chico/a</li> <li>-coreografía</li> <li>-baile libre</li> </ul>	<p>Mando directo</p> <p>Parejas/ grupo</p>	
<b>SESIÓN</b> 5	Realizar pasos básicos de bailes de salón y latinos. Conocer los pasos propios del hombre y de la mujer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BACHATA</li> <li>• Pasos base chica/chico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-paso base chico</li> <li>-paso base chica</li> <li>-paso base chico lateral</li> <li>-paso base chica lateral</li> <li>-baile en coreografía</li> <li>-baile libre</li> </ul>	<p>Mando directo</p> <p>Parejas/ grupo</p>	

<b>SESIÓN</b> 6	Realizar pasos básicos de bailes de salón y latinos. Conocer los pasos propios del hombre y de la mujer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BACHATA</li> <li>• giros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-giros paso base chico/a</li> <li>-giros paso base lateral chico/a</li> <li>-coreografía</li> <li>-baile libre</li> </ul>	<p>Mando directo</p> <p>Parejas/ grupo</p>	
<b>SESIÓN</b> 7	Realizar pasos básicos de bailes de salón y latinos. Conocer los pasos propios del hombre y de la mujer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHÁ CHÁ CHÁ</li> <li>• Paso base chica/chico</li> <li>• giro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-paso base chico</li> <li>-paso base chica</li> <li>-paso base chico lateral</li> <li>-paso base chica lateral</li> <li>-giro lateral</li> <li>-baile en coreografía</li> <li>-baile libre</li> </ul>	<p>Mando directo</p> <p>Parejas/ grupo</p>	
<b>SESIÓN</b> 8	Representar por parejas una composición que se base en los contenidos vistos en las sesiones anteriores	<p>Evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coreografías por parejas</li> </ul>	-coreografías por parejas	<p>Asignación de tareas</p> <p>parejas</p>	Evaluación final.

# UD 8 “NOS ORIENTAMOS EN NUESTRO ENTORNO”

---

## JUSTIFICACIÓN

### OBJETIVOS DEL DC

1. Conocer los trazos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

### CONTENIDOS DEL DC PARA 3º ESO

Bloque 4. Actividades en el medio natural:

- Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua. Realización de habilidades adaptadas al tipo de actividad recreativa propuesta: rapelar, esquiar, escalar, remar...
- Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.
- Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.
- Reconocimiento de las actividades en la naturaleza como actividades para la mejora de la condición física y la recreación.
- Aplicación de la cabuyería a construcciones y montajes básicas características de las actividades en el medio natural.
- Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación y en el paso de construcciones y montajes de madera y/o cuerda, propias del medio natural.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL DC EN 3º ESO

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.

Se pretende saber si el alumnado conoce la incidencia en su cuerpo de la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que esta produce. Se hará hincapié en aquellos aparatos y sistemas más directamente relacionados con la salud, es decir, básicamente en el aparato cardiovascular y en el aparato locomotor. Así mismo, deberá mostrar la repercusión que los devanditos(sucesivos) cambios tienen en la calidad de vida y en la autonomía de las personas en el curso de su vida.

10. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con ayuda de un mapa, resolviendo pequeños problemas surgidos a lo largo del itinerario, conociendo y aplicando las normas de seguridad propias de las actividades en la naturaleza y demostrando una actitud de respeto cara al medio.

Se pretende comprobar la capacidad del alumnado para completar una actividad en la cual se deberá orientar con la ayuda de un mapa y/o otros métodos de orientación. En este criterio también se valorará la capacidad para resolver pequeños problemas técnicos asociados a los contenidos trabajados, como el atender a las medidas de seguridad en relación con ropa y calzado adecuado, la hidratación, el uso de mapas, etc. Cada centro elegirá el espacio para realizar la actividad en función de sus instalaciones y de su entorno, priorizando e modo de llevar a cabo esta actividad en un entorno natural.

## COMPETENCIAS BASICAS

### 51- COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA

- Expresa e interpreta de forma oral, gestual y escrita, pensamientos, emociones, vivencias y opiniones relacionadas con las actividades desarrolladas en la UD.
- Utiliza la terminología adecuada en cada una de las sesiones de voleibol a través del vocabulario específico que le hemos aportado: baliza, brújula, direcciones, rumbos, cabullería, etc.
- Elimina estereotipos y expresiones sexistas vinculadas a estas actividades.

### 52- COMPETENCIA MATEMATICA

- Elaboración e interpretación de perfiles topográficos, rutómeros, mapas o planos, etc. relacionados con las actividades en el medio natural.

### 53- COMPETENCIA EN CONOCIMIENTO E INTERVENCIÓN CON EL MUNDO FISICO

- Esta UD proporciona conocimientos sobre los materiales, técnicas y criterios específicos previos a cualquier tipo de actuación fuera del espacio aula, de forma que se garantice la seguridad y una secuencia adecuada de las capacidades a desarrollar en distintos entornos.

- Contribuye a través de la percepción e interacción adecuada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices.
- Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud. Ya que es algo fundamental para que adquieran unos hábitos saludables que les acompañen durante toda la vida. Valorando la práctica de actividad física como un factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

#### 54- TRATAMIENTO DE LA INFORMACION Y COMPETENCIA DIGITAL

- A través de la búsqueda de información que les pediremos a los alumnos relativa a los contenidos dados en la UD, tanto para realizar trabajos como para ampliar apuntes.

#### 55- COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA

- Las actividades en grupos, en este caso las carreras de orientación, son actividades que son un medio eficaz para educar las habilidades sociales, facilitar la integración y fomentar el respeto. Respeto a los materiales, al entorno y a las personas participantes.
- Contribuye a asimilar las diferencias, posibilidades y limitaciones propias y de los demás. Siguiendo así normas democráticas en la organización de grupos y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades.
- Contribuye a desarrollar la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. Así como para desarrollar la autonomía personal y valorar la diversidad.
- Cumplimiento de normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas, esto colabora en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad y permite la resolución de conflictos en la práctica de actividades competitivas.

#### 56- COMPETENCIA CULTURAL Y ARTISTICA

- Valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tal como las actividades en la naturaleza.
- Conocimiento de manifestaciones deportivas propias de otras culturas, ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

#### 57- COMPETENCIA EN APRENDER A APRENDER

- Ofrece a los alumnos recursos para la planificación posterior de actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Permitiendo así que sean capaces de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada.
- Desarrolla habilidades para el trabajo en equipo.
- Contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que se pueden transferir a distintas actividades deportivas.

- A través de la práctica, una persona puede aprender a conocer sus capacidades, puntos fuertes y débiles y a partir de ello, puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia.

#### 58- AUTONOMIA E INICIATIVA PERSONAL

- Ofrece al alumno situaciones en las que tiene que mostrar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica para ellos, o en la mejora del propio nivel de competencia física.
- Fomenta la responsabilidad de los alumnos, teniendo que aplicar las reglas y normas de la actividad desarrollada.

### PROGRAMACION DE CENTRO

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realizar de forma ajustada las actividades de la UD.
- Realizar carreras de orientación urbana y en el medio natural utilizando las técnicas de orientación explicadas en clase.
- Aceptar las diferencias de habilidad, sin que sean objeto de discriminación por razones de sexo, raza, capacidad física, etc.
- Tener un comportamiento respetuoso con el medio natural, planificar y utilizar las técnicas adecuadas en el desarrollo de las actividades físicas en la naturaleza.

### PROGRAMACIÓN ANUAL

Esta UD de orientación en el medio natural esta dentro del Bloque 4: Actividades en el medio natural propuesto por el DC. Estará planificada para desarrollar en los meses de mayo y junio, cuando el tiempo y las temperaturas ya son buenas para realizar actividades en la naturaleza, contará con 8 sesiones teórico- prácticas que comenzarán el día 14 de mayo hasta el 5 de junio. Las dos primeras sesiones serán teóricas, donde desarrollaremos los contenidos teóricos necesarios para más tarde poder realizar las sesiones de orientación practicas.

## OBJETIVOS DIDÁCTICOS

---

- Reconocer y valorar las actividades en la naturaleza como medio para mejorar nuestra condición física y nuestras relaciones sociales.
- Valorar las actividades en la naturaleza para ocupar nuestro tiempo de ocio.
- Participar en actividades en la naturaleza en el entorno próximo de los alumnos mejorando el conocimiento de la zona y de su historia.
- Saber orientarse en el medio natural tanto con signos propios de la naturaleza (las estrellas, el musgo, marcas para los caminos de vuelta,...) como con elementos externos (la brújula, los mapas...)

# CONTENIDOS

---

- Los mapas. Como leerlos e interpretarlos
- Medidas de seguridad básicas en la realización de acampadas, rutas de senderismo, carreras de orientación, salidas a la naturaleza.
- Realización de carreras y rutas de orientación urbanas y en el medio natural.
- Utilización de brújulas y mapas.
- Actitud de respeto en el medio natural y autosuperación personal
- Valoración y aceptación de las normas de seguridad y protección del medio natural.
- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas sobre el medio natural.

# RECURSOS MATERIALES

---

Para desarrollar esta UD contaremos tanto con las instalaciones exteriores del instituto que utilizaremos en las primeras sesiones de iniciación a la orientación, como zonas cercanas del entorno del instituto, donde realizaremos dos orientaciones una en el entorno natural y otra en el entorno urbano.

Además de esto contaremos con varios materiales específicos, mapas de las instalaciones y el entorno, brújulas, balizas y picas de marcación.

# ORGANIZACIÓN ESPACIO/TEMPORAL

---

TEMPORALIZACIÓN	
<b>SESIÓN 1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sesión teórica-práctica</li><li>• Orientación a través de mapas</li></ul>
<b>SESIÓN 2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sesión teórica –práctica</li><li>• Funcionamiento y orientación con brújula</li></ul>
<b>SESIÓN 3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sesión teórico-práctica</li><li>• Cabullería</li></ul>
<b>SESIÓN 4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sesión teórico-práctica</li><li>• Orientación en el IES</li></ul>
<b>SESIÓN 5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Búsqueda del tesoro</li></ul>
<b>SESIÓN 6</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carrera de orientación en el medio urbano</li></ul>
<b>SESIÓN 7</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carrera de orientación en el medio natural</li></ul>
<b>SESIÓN 8</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carrera de orientación en el medio natural</li></ul>

# EVALUACIÓN

---

## CRITERIOS

- Realizar una carrera de orientación completando todas las balizas con su señalización correcta.
- Saber utilizar y marcar correctamente un rumbo con brújula y un mapa.
- Conocer por su nombre y saber realizar correctamente al menos 5 técnicas de cabullería de las explicadas en clase.

## MOMENTOS

**Antes:** no habrá evaluación inicial

**Durante:** durante todas las clases iremos observando la progresión y participación de nuestros alumnos, apuntando los resultados de cada orientación realizada y actividad que hagan

**Después:** en las últimas sesiones haremos una orientación por el exterior del instituto por parejas, la cual tendrá que ser marcada en cada baliza y hecha en un tiempo estimado, valoraremos el realizar todas las marcas correctamente y el terminar la carrera a tiempo. Lo que nos demostrará que han obtenido el aprendizaje para poder hacerlo bien. Además haremos una pequeña evaluación de cabullería, mandando realizar varios nudos a cada alumno, demostrando así conocer y diferenciarlos por sus nombres, como el saber hacerlos correctamente.

## INSTRUMENTOS

FICHA DEL ALUMNO:

FOTO	<i>IES. PLURILINGÜE NEIRA VILAS</i>												
	NOMBRE Y APELLIDOS:												
	CURSO:						Nº DE CONTACTO:						
	Nº LISTA:												
SEPT													
OCT													
NOV													
DIC													
ENE													
FEB													
MAR													
ABR													
MAY													
JUN													

F= falta asistencia    R= falta de ropa    T= retraso en hora de llegada

OBSERVACIONES:

1º TRIMESTRE:	2º TRIMESTRE:	3º TRIMESTRE:

UD: "ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL"	GRUPO N°	FIJAR RUMBOS	CABALLERIA	ORIENTACION NATURALEZA	MAPA DEL TESORO
NOMBRE ALUMNOS...					

# UNIDAD DIDACTICA 8 “NOS ORIENTAMOS EN NUESTRO ENTORNO”

---

**CURSO:** 3ºESO **TEMPORALIZACION:** 3º trimestre, del 14 de mayo al 5 de junio

**DESCRIPCION/JUSTIFICACION:** esta UD será desarrollada en las inmediación del IES y en e entorno próximo a él, estudiando diferentes tipos de orientación en el medio natural a través de mapas, brújulas etc, además de algunas técnicas de cabullería. En las últimas sesiones haremos varias actividades de carreras de orientación por grupos, mediante las cuales haremos la evaluación de la UD. Esta UD se justifica en el DC a través de sus objetivos y criterios de evaluación.

**COMPETENCIAS BASICAS:** C. en comunicación lingüística/ C. matemática/ C. en el conocimiento e interacción con el mundo físico/ Tratamiento de la información y competencia digital/ C. social y ciudadana/ C. cultural y artística/ C. para aprender a aprender/C. en autonomía e iniciativa personal.

**BLOQUE DE CONTENIDOS:** Bloque 4: Actividades en la naturaleza

**RRMM/INSTALACION:** brújulas, balizas, mapas... /entorno natural y urbano del instituto.

**OBJETIVOS DIDÁCTICOS:**

- Reconocer y valorar las actividades en la naturaleza como medio para mejorar nuestra condición física y nuestras relaciones sociales.
- Valorar las actividades en la naturaleza para ocupar nuestro tiempo de ocio.
- Participar en actividades en la naturaleza en el entorno próximo de los alumnos mejorando el conocimiento de la zona y de su historia.
- Saber orientarse en el medio natural tanto con signos propios de la naturaleza (las estrellas, el musgo, marcas para los caminos de vuelta,...) como con elementos externos (la brújula, los mapas...)

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- Realizar una carrera de orientación completando todas las balizas con su señalización correcta.
- Saber utilizar y marcar correctamente un rumbo con brújula y un mapa.
- Conocer por su nombre y saber realizar correctamente al menos 5 técnicas de cabullería de las explicadas en clase.

**EVALUACION INICIAL: NO**

Nº SESION	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES E/A	ASP.DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN
<b>SESIÓN</b> 1	Saber orientarse en el medio natural tanto con signos propios de la naturaleza, como con elementos externos (la brújula, los mapas...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesión teórica-práctica</li> <li>• Orientación a través de mapas</li> </ul>	-explicación orientación con mapa -marcación de rumbos con mapas	Mando directo Descubrimiento guiado  Grupos pequeños	
<b>SESIÓN</b> 2	Saber orientarse en el medio natural tanto con signos propios de la naturaleza, como con elementos externos (la brújula, los mapas...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesión teórica –práctica</li> <li>• Funcionamiento y orientación con brújula</li> </ul>	Funcionamiento de la brújula	Mando directo Descubrimiento guiado  Grupos pequeños	
<b>SESIÓN</b> 3	Saber utilizar diferentes nudos de cabullería para realizar pequeñas construcciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesión teórico-práctica</li> <li>• Cabullería</li> </ul>	-nudo en 8, 8 doble, pescador,	Mando directo Individual	
<b>SESIÓN</b> 4	Saber orientarse a través de las técnicas vistas en las sesiones anteriores.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesión teórico-práctica</li> <li>• Orientación en el IES</li> </ul>	-orientación por equipos	Descubrimiento guiado Grupos pequeños	
<b>SESIÓN</b> 5	Participar en actividades en la naturaleza en el entorno próximo de los alumnos mejorando el conocimiento de la zona y de su historia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsqueda del tesoro</li> </ul>	-juego de la búsqueda del tesoro en el IES a través de mapas por equipos.	Enseñanza recíproca Descubrimiento guiado  Grupos pequeños	Evaluación continua
<b>SESIÓN</b> 6	Saber orientarse a través de las técnicas vistas en las sesiones anteriores.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera de orientación en el medio urbano</li> </ul>	-orientación en el medio urbano a través de mapas por equipos	Asignación de tareas Grupos pequeños	Evaluación continua
<b>SESIÓN</b> 7	Evaluar los conocimientos adquiridos en la UD	Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera de orientación en el medio natural</li> </ul>	-carrera de orientación balizada.	Asignación de tareas Parejas	Evaluación final
<b>SESIÓN</b> 8	Evaluar los conocimientos adquiridos en la UD	Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrera de orientación en el medio natural</li> <li>• Evaluación cabullería</li> </ul>	-carrera de orientación balizada.	Asignación de tareas Parejas	Evaluación final

# UD 9 “NUESTROS JUEGOS POPULARES”

---

## JUSTIFICACIÓN

### 📍 OBJETIVOS DEL DC

1. Conocer los trazos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

### 📍 CONTENIDOS DEL DC PARA 3º ESO

Bloque 2. Juegos y deportes:

- Conocimiento y realización de juegos y deportes tradicionales de Galicia.
- Tolerancia y deportividad en la práctica deportiva y en la consecución de resultados.

### 📍 CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL DC EN 3º ESO

8. Conocer y realizar juegos y deportes tradicionales de Galicia.

Se busca evaluar el conocimiento y la valoración de los juegos y deportes tradicionales practicados, así como las capacidades coordinativas en las habilidades específicas requeridas. También se valorará la realización por parte del alumnado de una autoevaluación ajustada a su nivel de ejecución.

### 📍 COMPETENCIAS BÁSICAS

59- COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA

- Expresa e interpreta de forma oral, gestual y escrita, pensamientos, emociones, vivencias y opiniones relacionadas con los juegos tradicionales de su comunidad y su entorno próximo.

- Utiliza la terminología adecuada en cada una de las sesiones a través del vocabulario específico que le hemos aportado: brilé, a chave, a rana, tres navios en el mar, etc.
- Elimina estereotipos y expresiones sexistas vinculadas a estas actividades.

#### 60- COMPETENCIA EN CONOCIMIENTO E INTERVENCIÓN CON EL MUNDO FISICO

- Esta UD proporciona conocimientos sobre los materiales, técnicas y criterios específicos previos a cualquier tipo de actuación fuera del espacio aula, de forma que se garantice la seguridad y una secuencia adecuada de las capacidades a desarrollar en distintos entornos.
- Contribuye a través de la percepción e interacción adecuada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices.
- Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud. Ya que es algo fundamental para que adquieran unos hábitos saludables que les acompañen durante toda la vida. Valorando la práctica de actividad física como un factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

#### 61- TRATAMIENTO DE LA INFORMACION Y COMPETENCIA DIGITAL

- A través de la búsqueda de información que les pediremos a los alumnos relativa a los contenidos dados en la UD, tanto para realizar trabajos como para ampliar apuntes.

#### 62- COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA

- Las actividades como son los juegos, son actividades que son un medio eficaz para educar las habilidades sociales, facilitar la integración y fomentar el respeto. Respeto a los materiales, al entorno y a las personas participantes.
- Contribuye a asimilar las diferencias, posibilidades y limitaciones propias y de los demás. Siguiendo así normas democráticas en la organización de grupos y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades.
- Contribuye a desarrollar la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. Así como para desarrollar la autonomía personal y valorar la diversidad.
- Cumplimiento de normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas, esto colabora en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad y permite la resolución de conflictos en la práctica de actividades competitivas.

#### 63- COMPETENCIA CULTURAL Y ARTISTICA

- Valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tal como son los deportes tradicionales.
- Conocimiento de manifestaciones deportivas propias de otras culturas y épocas, ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.
- Adopta una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte.

#### 64- COMPETENCIA EN APRENDER A APRENDER

- Ofrece a los alumnos recursos para la planificación posterior de actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Permitiendo así que sean capaces de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada.
- Desarrolla habilidades para el trabajo en equipo.
- Contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que se pueden transferir a distintas actividades deportivas.
- A través de la práctica, una persona puede aprender a conocer sus capacidades, puntos fuertes y débiles y a partir de ello, puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia.

#### PROGRAMACION DE CENTRO

##### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Realizar de forma ajustada todas las actividades de la UD.
- Participar de forma activa en la realización de actividades de la UD, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales.
- Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad, tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador.

#### PROGRAMACIÓN ANUAL

Esta UD sobre juegos tradicionales está dentro del Bloque 2: juegos y deportes propuesto por el DC. Esta UD estará planificada para desarrollarse al final de la 3ª evaluación en el mes de junio, terminando con ella el curso. Contará con 4 sesiones totalmente prácticas, desarrolladas en los días 11 y 19 de junio. No habrá un examen de evaluación, sino que una parte de la evaluación se llevará a cabo a través de un trabajo teórico-práctico sobre la UD que será explicado en la primera sesión.

## OBJETIVOS DIDÁCTICOS

---

- Conocer diferentes juegos populares de la zona.
- Valorar el aspecto cultural y de ocio que tienen los juegos de la zona.
- Participar, con independencia del nivel de habilidades alcanzado, en juegos populares, colaborando con la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relaciones que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.

# CONTENIDOS

---

- Conocimiento y práctica de juegos tradicionales de zona, como la mariola, la billarda, las chapas, etc.
- Juegos de las boliñas, juegos de bolos, pandas, el brilé,...
- Valoración del uso de los deportes tradicionales y a su repercusión social.
- Participación de forma activa en los diferentes juegos y actividades de la UD.
- Superación de miedos e inhibiciones motrices.

# RECURSOS MATERIALES

---

Para desarrollar esta UD contamos con un patio exterior y en caso de lluvia contaremos con un gimnasio interior de 16X20 y una altura de 4,5m, esto dificulta la realización de algunas actividades que tendrán que ser adaptadas en alguno de los casos.

Además contamos con materiales como cuerdas, picas, petos, balones, etc. materiales que podemos utilizar de forma adaptada para los distintos juegos tradicionales que desarrollemos.

# ORGANIZACIÓN ESPACIO/TEMPORAL

---

TEMPORALIZACIÓN	
SESIÓN 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• la billarda</li><li>• el brilé</li><li>• la cuerda</li></ul>
SESIÓN 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• las canicas</li><li>• la chave</li><li>• las tabas</li><li>• la Mariola</li><li>• los bolos</li></ul>
SESIÓN 3	<ul style="list-style-type: none"><li>• el sogatira</li><li>• el escondite</li><li>• la palomita ingles</li></ul>
SESIÓN 4	<ul style="list-style-type: none"><li>• el pañuelo</li><li>• las chapas</li><li>• los zancos</li><li>• los chinos</li></ul>

# EVALUACIÓN

---

## CRITERIOS

- Realizar un trabajo de búsqueda sobre deportes tradicionales que practicaban nuestros abuelos, tíos, etc. Mínimo 10 juegos explicados y contextualizados en la zona donde se jugaban.
- Buscar dos juegos tradicionales de otra comunidad autónoma, asignada por la profesora previamente, que deben ser explicados y contextualizados en la zona donde se jugaba.

## MOMENTOS

**Antes:** no habrá evaluación inicial

**Durante:** iremos observando durante todas las sesiones la participación de todos nuestros alumnos y su comportamiento.

**Después:** la evaluación final se hará a través de un trabajo teórico-práctico que les asignaremos en la primera clase de la UD.

## INSTRUMENTOS

FICHA DEL ALUMNO:

FOTO	IES. PLURILINGÜE NEIRA VILAS											
	NOMBRE Y APELLIDOS:											
	CURSO:						Nº DE CONTACTO:					
	Nº LISTA:											
SEPT												
OCT												
NOV												
DIC												
ENE												
FEB												
MAR												
ABR												
MAY												
JUN												

F= falta asistencia    R= falta de ropa    T= retraso en hora de llegada

OBSERVACIONES:

1º TRIMESTRE:	2º TRIMESTRE:	3º TRIMESTRE:

# UNIDAD DIDÁCTICA 9“NUESTROS JUEGOS POPULARES”

---

**CURSO:** 3º ESO **TEMPORALIZACION:** 3º trimestre, del 11 al 19 de junio.

**DESCRIPCION/JUSTIFICACION:** en esta UD veremos diferentes juegos tradicionales de la CCAA de Galicia y algunos de otras comunidades. Esta UD contará con 4 sesiones prácticas y la evaluación a través de un pequeño trabajo teórico-práctico de búsqueda de más juegos tradicionales de diferentes lugares. Esta UD estará justificada a través de los objetivos y criterios del DC.

**COMPETENCIAS BASICAS:** C. en comunicación lingüística/ C. en el conocimiento e interacción con el mundo físico/ Tratamiento de la información y competencia digital/ C. social y ciudadana/ C. cultural y artística/ C. para aprender a aprender.

**BLOQUE DE CONTENIDOS:** Bloque 2: Juegos y deportes

**RRMM/INSTALACION:** cuerdas, picas, balones, etc. /gimnasio y patio exterior.

**OBJETIVOS DIDÁCTICOS:**

- Conocer diferentes juegos populares de la zona.
- Valorar el aspecto cultural y de ocio que tienen los juegos de la zona.
- Participar, con independencia del nivel de habilidades alcanzado, en juegos populares, colaborando con la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relaciones que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- Realizar un trabajo de búsqueda sobre deportes tradicionales que practicaban nuestros abuelos, tíos, etc. Mínimo 10 juegos explicados y contextualizados en la zona donde se jugaban.
- Buscar dos juegos tradicionales de otra comunidad autónoma, asignada por la profesora previamente, que deben ser explicados y contextualizados en la zona donde se jugaba.

**EVALUACION INICIAL:** NO

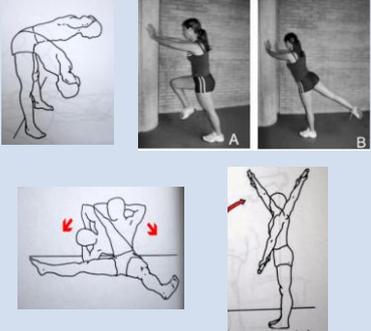
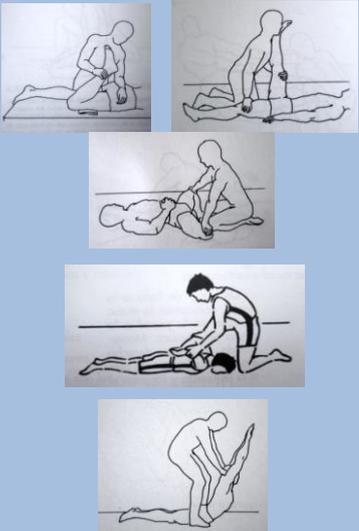
Nº SESION	OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES E/A	ASP.DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN
<b>SESIÓN 1</b>	Conocer diferentes juegos populares de la zona	-la billarda -el brilé -la cuerda	Juegos tradicionales de Galicia	Asignación de tareas  Gran grupo	
<b>SESIÓN 2</b>	Participar, con independencia del nivel de habilidades alcanzado, en juegos populares, colaborando con la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relaciones que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.	-las canicas -la chave -las tabas -la Mariola -los bolos	Juegos tradicionales de Galicia	Asignación de tareas  Circuito en pequeños grupos	
<b>SESIÓN 3</b>	Participar, con independencia del nivel de habilidades alcanzado, en juegos populares, colaborando con la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relaciones que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.	-el sogatira -el escondite -la palomita ingles	Juegos tradicionales de Galicia	Asignación de tareas  Gran grupo	
<b>SESIÓN 4</b>	Participar, con independencia del nivel de habilidades alcanzado, en juegos populares, colaborando con la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relaciones que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.	-el pañuelo -las chapas -los zancos -los chinos	Juegos tradicionales de otras CCAA	Asignación de tareas  Circuito en pequeños grupos	Evaluación final a través de un trabajo teórico-práctico.

CENTRO: IES. NEIRA VILAS

UNIDAD DIDACTICA: "MEJORO MI CONDICION FISICA"

OBJETIVO GENERAL: CONOCER LA CONDICION FISICA DE NUESTROS ALUMNOS

FECHA: \_\_\_\_\_ CURSO: 3º ESO Nº ALUMNOS: 35

SESION Nº: 10			
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Realizar un trabajo de flexibilidad adecuado el estado de desarrollo del alumno, utilizando el método PNF			
<b>INSTALACIÓN:</b> gimnasio		<b>MATERIAL:</b> - 18 colchonetas	
<b>DURACION TOTAL:</b> 50´			
FASE	EJERCICIO	T´	IMAGEN
FASE DE INFORMACION	Les comentaremos que vamos a trabajar la flexibilidad con un método llamado PNF, "facilitación neuromuscular propioceptiva" y que desarrollaremos la sesión por parejas.	2´	
ADAPTACIÓN O CALENTAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carrera continua</li><li>• Método dinámico:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Isquiotibiales</li><li>○ Cuádriceps</li><li>○ abductores/aductores</li><li>○ espalda/abdominales oblicuos</li><li>○ hombros</li></ul></li></ul>	8´	
LOGRO DE OBJETIVOS	-coger una colchoneta por parejas. <ul style="list-style-type: none"><li>• Miembro inferior:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Cuádriceps</li><li>○ Isquiofemorales</li><li>○ Abductores/aductores</li></ul></li><li>• Miembro superior:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Hombros</li><li>○ Pectoral</li></ul></li><li>• Tronco:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Abdominales</li></ul></li></ul>	35´	

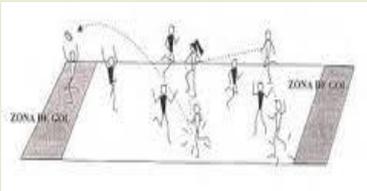
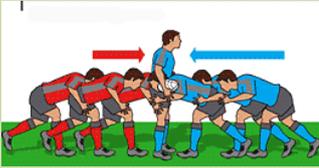
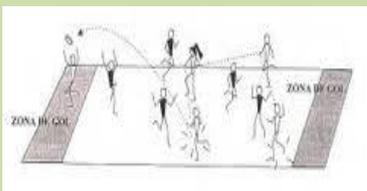
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	-Relajación muscular -Recogida del material	3'	
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS</b>	-Preguntar si quedan dudas sobre la sesión y el método desarrollado en ella	2'	
<b>OBSERVACIONES:</b>			

CENTRO: IES. NEIRA VILAS

UNIDAD DIDACTICA: "NOS INICIAMOS EN EL RUGBY"

OBJETIVO GENERAL: INICIAR A LOS ALUMNOS EN EL DEPORTE DEL RUGBY

FECHA: \_\_\_\_\_ CURSO: 3º DE ESO Nº ALUMNOS: 35

SESION Nº: 2			
OBJETIVO ESPECÍFICO: iniciar a los elementos técnicos ruck, maul.			
INSTALACIÓN: patio exterior		MATERIAL: -balones de rugby	
DURACION TOTAL: 50´			
FASE	EJERCICIO	T´	IMAGEN
FASE DE INFORMACION	<ul style="list-style-type: none"><li>-contar con el cambio de clase y de vestuario.</li><li>-informar a los alumnos del trabajo que realizaremos hoy en la sesión: el toque de dedos.</li></ul>	2´ + 2´	
ADAPTACIÓN O CALENTAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"><li>-juego de los 10 pases con desplazamiento.</li><li>-movilidad articular: tobillos, rodillas, cadera, brazos, cabeza.</li></ul>	5´	
LOGRO DE OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>-explicar la diferencia entre ruck (formación cuando el compañero se va al suelo con el balón) y maul (formación cuando el compañero está de pie con el balón) y cuando se está en posición fuera de juego. (Explicación del fuera de juego en estas formaciones).</li><li>-RUCK: formamos 4 grupos de alumnos, en los cuales uno será la defensa, otro el jugador con balón y otro la ayuda al jugador con balón. Aplicamos la técnica y táctica del rack.</li><li>-MAUL: mismos grupos que en el anterior y mismo ejercicio, pero esta vez aplicando la técnica y táctica del maul.</li><li>-ultimate: igual que en la sesión anterior pero introduciremos el contacto, si un jugador con balón es tocado este se irá al suelo, en ese momento haremos la formación del ruck.</li></ul>	35´	  

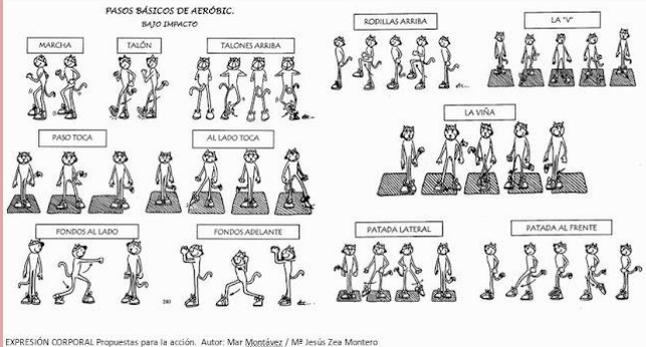
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	-recogida del material: balones de rugby.	2'	
<b>ANALISIS DE RESULTADOS</b>	-dudas o preguntas sobre la sesión. -cambio de vestuario , aseo y vuelta a las clases.	4'	 
<b>OBSERVACIONES:</b>			

CENTRO: IES. NEIRA VILAS

UNIDAD DIDACTICA: “ACTIVIDADES DIRIGIDAS CON RITMO MUSICAL. AEROBIC”

OBJETIVO GENERAL: CONOCER LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS CON RITMO MUSICAL

FECHA: \_\_\_\_\_ CURSO: 3º ESO Nº ALUMNOS: 35

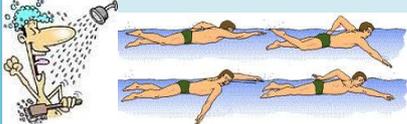
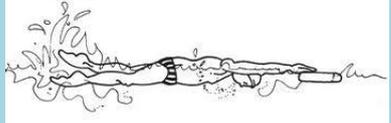
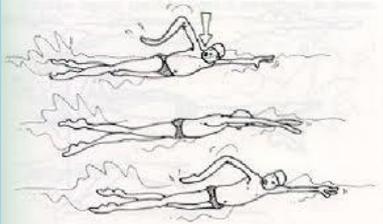
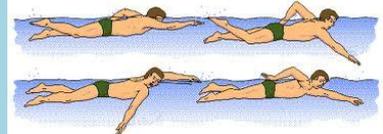
SESION Nº: 1			
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO: Conocer y practicar los pasos básicos del aerobio.</b>			
<b>INSTALACIÓN:</b> gimnasio		<b>MATERIAL:</b> -equipo de música y música	
<b>DURACION TOTAL:</b> 50´			
FASE	EJERCICIO	T´	IMAGEN
FASE DE INFORMACION	Les comentaremos que comenzamos con una UD nueva dirigida a las actividades dirigidas con ritmo musical, en este caso el aerobio. Comenzaremos con el aprendizaje de varios pasos básicos y poco a poco formando una coreografía final.	5´	
ADAPTACIÓN O CALENTAMIENTO			
LOGRO DE OBJETIVOS	Pasos básicos de aerobio: -marcha -talón -paso/talón -rodillas arriba -la V -la viña	40´	
VUELTA A LA CALMA			
ANÁLISIS DE RESULTADOS	Preguntar si tienen alguna duda y comentar las opiniones que han tenido sobre la clase. Dar tiempo para cambiarse de ropa y acudir a la siguiente clase.	5´	 
<b>OBSERVACIONES:</b>			

CENTRO: IES. NEIRA VILAS

UNIDAD DIDACTICA: "ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO"

OBJETIVO GENERAL: PERFECCIONAR LOS ESTILOS DE NATACIÓN

FECHA: \_\_\_\_\_ CURSO: 3º ESO Nº ALUMNOS: 35

SESION Nº: 3			
OBJETIVO ESPECÍFICO: perfeccionar la técnica de crol			
INSTALACIÓN: piscina municipal de Perillo		MATERIAL: -piscina -tablas	
DURACION TOTAL: 50´			
FASE	EJERCICIO	T´	IMAGEN
FASE DE INFORMACION	Les comentaremos que seguimos con la UD de actividades en el medio natural y en concreto con la técnica de crol.	2´	
ADAPTACIÓN O CALENTAMIENTO	-ducha antes de entrar al agua  -50m libres	5´	
LOGRO DE OBJETIVOS	-Respiración: 50 m respiración lateral, con tabla y pies de crol  -Pies de crol: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pies de crol lateral (25m hacia un lado y 25 hacia el contrario).</li><li>• Pies de crol dorsal 50m</li></ul> -Brazos de crol: <ul style="list-style-type: none"><li>• 50m punto muerto mano derecha, respiración hacia el mismo lado.</li><li>• 50m punto muerto mano izquierda, respiración lateral hacia el mismo lado.</li><li>• 50m punto muerto con ambas manos, respiración cada tres brazos.</li></ul> -50m estilo completo sin material	30´	   
VUELTA A LA CALMA	-recogida del material utilizado	3´	

**ANÁLISIS DE RESULTADOS**

- Dudas y preguntas acerca de la sesión
- Tiempo para ducharse y cambiarse de ropa

10´



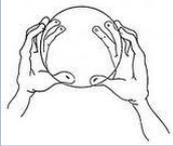
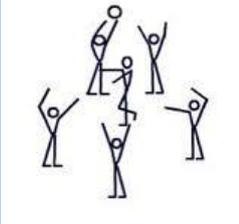
**OBSERVACIONES:**

CENTRO: IES. NEIRA VILAS

UNIDAD DIDACTICA: "ENGÁNCHATE AL VOLEIBOL"

OBJETIVO GENERAL: CONOCER EL VOLEIBOL COMO DEPORTE COLECTIVO.

FECHA: \_\_\_\_\_ CURSO: 3º DE ESO Nº ALUMNOS: 35

SESION Nº: 2			
OBJETIVO ESPECÍFICO: Aplicar y ejecutar los diferentes gestos técnicos del vóley. El toque de dedos.			
INSTALACIÓN: patio exterior		MATERIAL:	
DURACION TOTAL: 50´		-balones de voleibol (mínimo 7-9 balones)	
FASE	EJERCICIO	T´	IMAGEN
FASE DE INFORMACION	<ul style="list-style-type: none"><li>-Contar con el cambio de clase y de vestuario.</li><li>-Informar a los alumnos del trabajo que realizaremos hoy en la sesión: el toque de dedos.</li></ul>	2´ + 2´	
ADAPTACIÓN O CALENTAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"><li>-Carrera continua (1-tocar el suelo con las dos manos; 2-salto vertical; 3- desplazamiento lateral).</li><li>-Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, brazos (hombros, codos, muñecas, dedos), cabeza).</li></ul>	6´	
LOGRO DE OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Coger el balón del suelo con una buena posición de manos y pasárselo en esa posición al compañero.</li><li>-Hacer pases de dedos entre ellos, y a la hora de recepcionar el balón no golpearlo, sino dejarlo en las manos y comprobar la posición de estas (retención del balón).</li><li>-Eleva el balón con un toque de dedos, dejarla botar y colocarnos debajo para volver a realizar otro toque de dedos.</li><li>-Eleva el balón con un toque de dedos, golpearla con la cabeza y realizar otro toque de dedos.</li><li>-Toques de dedos en círculo (o en parejas).</li></ul>	31´	  
VUELTA A LA CALMA	<ul style="list-style-type: none"><li>-Recogida del material</li></ul>	2´	

<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS</b>	<p>-Comentar si queda alguna duda.</p> <p>-Tiempo para cambiarse la ropa deportiva.</p>	2' + 5'	
<b>OBSERVACIONES:</b>			

CENTRO: IES. NEIRA VILAS

UNIDAD DIDACTICA: UD. "NUTRICIÓN Y ALIMENTACION"

OBJETIVO GENERAL: CONOCER LOS ASPECTOS BÁSICOS DE LA NUTRICIÓN HUMANA.

FECHA: \_\_\_\_\_ CURSO: 3º de ESO Nº ALUMNOS: 35

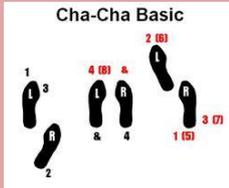
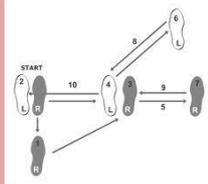
SESION Nº: 1			
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO: Conocer los nutrientes esenciales, sus funciones y características, así como otros elementos como sales minerales, vitaminas, etc.</b>			
INSTALACIÓN: salón de actos		MATERIAL: -ordenador -apuntes facilitados por el profesor.	
DURACION TOTAL: 50'			
FASE	EJERCICIO	T'	IMAGEN
<b>FASE DE INFORMACION</b>	<p>-Contaremos con el tiempo que tarden en llegar de la clase anterior.</p> <p>-Les informaremos que comenzamos UD teórico práctica sobre "nutrición y alimentación" y que explicaremos el trabajo que van a tener que realizar y por el cual van a ser evaluados de esta UD.</p>	2' + 2'	
<b>ADAPTACIÓN O CALENTAMIENTO</b>			
<b>LOGRO DE OBJETIVOS</b>	<p>-Entrega de los apuntes de la UD "alimentación y nutrición".</p> <p>-Visionado de las diapositivas del tema y explicación de los apuntes entregados.</p> <p>-Entrega de las fichas que deben cumplimentar para realizar el trabajo teórico de esta UD y explicación de cómo tienen que hacerlo.</p>	1'  30'  10'	
<b>VUELTA A LA CALMA</b>			
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS</b>	<p>-Preguntas acerca del tema explicado en la clase con cara a la realización del trabajo.</p>	5'	
<b>OBSERVACIONES:</b>			

CENTRO: IES. NEIRA VILAS

UNIDAD DIDACTICA: "BAILAMOS"

OBJETIVO GENERAL: CONOCER Y REALIZAR DIVERSOS BAILES DE SALÓN Y LATINOS

FECHA: \_\_\_\_\_ CURSO: 3º ESO Nº ALUMNOS: 35

SESION Nº: 7			
OBJETIVO ESPECÍFICO: Conocer los pasos propios del hombre y de la mujer en el baile "cha cha cha"			
INSTALACIÓN: gimnasio		MATERIAL: -equipo de música y música	
DURACION TOTAL: 50´			
FASE	EJERCICIO	T´	IMAGEN
FASE DE INFORMACION	Informaremos a nuestros alumnos que comenzamos con un nuevo baile, el cha cha cha. Haremos la progresión igual que en los bailes anteriores, primero los pasos básicos de mujer y hombre y después los giros. En esta clase comenzaremos con los pasos básicos.	3´	
ADAPTACIÓN O CALENTAMIENTO	-Recordaremos un baile de la clase anterior, bachata, el cual utilizaremos para poner en marcha a los chicos.	2´	
LOGRO DE OBJETIVOS	-paso básico hombre -paso básico mujer  -paso básico lateral hombre -paso básico lateral mujer  -coreografía marcada por el profesor		<p>Cha-Cha Basic</p>  
VUELTA A LA CALMA	-baile libre por parejas		
ANÁLISIS DE RESULTADOS	-preguntas o dudas surgidas sobre lo visto en la clase. -tiempo para cambiarse e ir a la siguiente clase		 
OBSERVACIONES:			

CENTRO: IES. NEIRA VILAS

UNIDAD DIDACTICA: ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

**OBJETIVO GENERAL:** PARTICIPAR EN ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA EN EL ENTORNO PRÓXIMO DE LOS ALUMNOS MEJORANDO EL CONOCIMIENTO DE LA ZONA Y DE SU HISTORIA.

FECHA: \_\_\_\_\_ CURSO: 3º ESO Nº ALUMNOS: 35

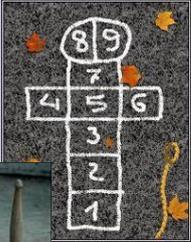
SESION Nº: 5			
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO:</b> Saber orientarse en el medio natural tanto con signos propios de la naturaleza, como con elementos externos (la brújula, los mapas...)			
<b>INSTALACIÓN:</b> instalaciones exteriores del instituto.		<b>MATERIAL:</b> -mapas y brújulas	
<b>DURACION TOTAL:</b> 50´			
FASE	EJERCICIO	T´	IMAGEN
FASE DE INFORMACION	Informaremos de la actividad que vamos a desarrollar y haremos la formación de los equipos.		
ADAPTACIÓN O CALENTAMIENTO			
LOGRO DE OBJETIVOS	<p>Búsqueda del tesoro: aplicaremos este juego dentro de las instalaciones del instituto, practicando así los elementos aprendidos en las sesiones anteriores para más adelante realizar carreras de orientación en el exterior del instituto.</p> <p>Utilizaran mapa (proporcionado por la profesora, de las instalaciones del centro) con las instrucciones oportunas, y una brújula.</p> <p>*Juego por equipos.</p>		
VUELTA A LA CALMA	-recogida del material utilizado		
ANÁLISIS DE RESULTADOS	-preguntas y dudas surgidas en el desarrollo de la sesiones y opiniones sobre la clase.		 
<b>OBSERVACIONES:</b>			

CENTRO: IES. NEIRA VILAS

UNIDAD DIDACTICA: NUESTROS JUEGOS POPULARES

OBJETIVO GENERAL: CONOCER DIFERENTES JUEGOS POPULARES DE LA ZONA.

FECHA: \_\_\_\_\_ CURSO: 3º ESO Nº ALUMNOS: 35

SESION Nº: 3			
OBJETIVO ESPECÍFICO: Conocer diferentes juegos populares de la zona.			
INSTALACIÓN: patio exterior		MATERIAL: Canicas, clave y pellos, tabas, tizas, bolos.	
DURACION TOTAL: 50´			
FASE	EJERCICIO	T´	IMAGEN
FASE DE INFORMACION	Comentaremos que seguimos viendo más juegos tradicionales de nuestra comunidad autónoma.	2´	
ADAPTACIÓN O CALENTAMIENTO	Recogida del material necesario para la clase.	5´	
LOGRO DE OBJETIVOS	Realizaremos una especie de circuito en el que dividiremos a los alumnos en grupos de 6 personas, cada 8 minutos cambiarán de juego:  -Las canicas  -La chave  -Las tabas  -La Mariola  -Los bolos	36´	    
VUELTA A LA CALMA	Recogida del material usado	5´	
ANÁLISIS DE RESULTADOS	Dudas o preguntas sobre la sesión, impresiones sobre los juegos realizados.	2´	 
OBSERVACIONES:			

## 8. BIBLIOGRAFÍA

---

- “Decreto 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia”
- “LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación”
- Alsina, C. *Apuntes no publicados asignatura “Proceso enseñanza/aprendizaje”*
- Antúnez, S y otros (1992). *Del proyecto educativo a la programación de aula*. Graó. Barcelona.
- Aragundi Castro, C.A., Monge Muñoz, M.A. (1995). *El voleibol y su didáctica*
- Camiña Fernández, F. (1999). *O gran libro de la natación*. Ed. Lea. Santiago.
- Camiña Fernández, F., Cancela Carral, J.M., Pariente Baglietto, S., Lorenzo Ricardo, B. (2008). *Tratado de natación: de la iniciación al perfeccionamiento*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Carrera López, C.C. Apuntes sin publicar asignatura Planificación del Proceso de E/A.
- Coll, C. (1999). *Psicología y currículum*. Ed. Paidós
- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física: un enfoque constructivista*. Ed. INDE. Barcelona
- Damas Arroyo, J. S., Julián Clemente, J. A. (2002). *La enseñanza del voleibol en las escuelas deportivas de iniciación. Propuesta practica para el desarrollo del deporte escolar*. Ed. GYMNOS
- Estebaranz García, A. (1994). *Didáctica e innovación curricular*. Serie manuales universitarios. U. de Sevilla. Sevilla
- Geoffroy, C. (2011). *Guía práctica de los estiramientos*. Ed. Paidotribo
- J. Alter, M. (2004). *Los estiramientos. Desarrollo de ejercicios*. Ed. Paidotribo
- Kirk, D. (1990). *Educación Física y currículum*”. Universitat de Valencia.
- Klee, A. y Wiemann, K. (2010). *Movilidad y flexibilidad. Método práctico de estiramientos*. Ed. Paidotribo
- M. Norris, C. (2004). *La guía completa de los estiramientos*. Ed. Paidotribo
- Montávez, M., Zea, M.J. (1999). *EXPRESIÓN CORPORAL: Propuestas para la acción*. Instituto Andaluz del deporte. Málaga.
- Moreno Esteban, B., Charro Salgado, A. (coord.) (2006). *Nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Estrategia NAOS*. Ed. Médica Panamericana.
- Paulovich Pimenov, M. (1997). *Voleibol. Aprender y progresar. Más de 500 ejercicios del servicio, pase, remate y bloqueo*. ED. PAIDOTRIVO
- Pérez y Verdes, R. y Tabernero Balsa, X. A. (1986). *Xogos Populares en Galicia*. Xunta de Galicia. A Coruña.
- Ruiz-Herrera Hernández, M. A (2010). *Grandes posibilidades educativas del Rugby en Ed. Secundaria*. Ed. K & L.
- Santiago Alonso, M. (2009). Apuntes no publicados asignatura Actividad física saludable I.
- Ureña Villanueva, F. (2010). *La educación física en secundaria basada en competencias. Proyecto curricular y programación*. INDE. Barcelona.

- Ureña Villanueva, F. (2010). *La educación física en secundaria basada en competencias. Programación de 3er curso*. INDE. Barcelona.
- Varela Gómez, J. (2010). Apuntes no publicados asignatura Actividades en la Naturaleza.
- Vázquez Lazo, J.C. (2004). *Iniciación al Rugby*. Ed. GYMNOS
- Vázquez Lazo, J.C. (2004). *Iniciación al Rugby*. Ed. GYMNOS
- Veiga, P. (2001). O libro dos xogos populares galegos. Sotelo Blanco. Santiago.
- Viciano Ramírez, J. (2002). *Planificar en Educación Física*. INDE. Barcelona.
- Zabalza, M.A. (1988). *Diseño y desarrollo curricular*. Narcea. Madrid

- <http://es.wikipedia.org/wiki/Voleibol>
- [http://www.ferugby.com/index\\_n.php](http://www.ferugby.com/index_n.php)
- <http://www.iesneiravilas.org/>
- <http://www.naos.aesan.msps.es/csym/piramide/masInformacion.html>
- <http://www.oleiros.org/web/concello-oleiros/?jsessionid=73CA2781633DADECD4D2E7BDE1D6D8CB>
- <http://adptresmares.webcindario.com/b053.pdf>
- <http://www.boe.es/>
- <http://www.culleredo.es/es/node/301>
- <http://www.deportedigital.galeon.com/entrena/flexibilidad.htm>
- <http://www.deportespain.com/tag/flexibilidad/>
- <http://www.la-flexibilidad.com/metodo-estatico-pasivo.php>
- <http://www.xtec.cat/~jsanz/avalua/eurofit.htm>
- [http://www.xunta.es/diario-oficial-galicia/mostrarContenido.do?method=detalleHome&fecha=20120516&ruta=%2Fsrv%2Fwww%2Fdoga%2FPublicados%2F2012%2F20120516%2FIndice93\\_gl.html](http://www.xunta.es/diario-oficial-galicia/mostrarContenido.do?method=detalleHome&fecha=20120516&ruta=%2Fsrv%2Fwww%2Fdoga%2FPublicados%2F2012%2F20120516%2FIndice93_gl.html)
- <http://blog.franlopez.es/2008/02/28/rugby-para-principiantes-i-el-equipo/>
- <http://blog.franlopez.es/2008/05/10/rugby-para-principiantes-iv-el-ruck/>
- <http://blog.franlopez.es/2009/02/04/rugby-para-principiantes-vi-el-maul/>

## 9. ANEXOS

---

Los documentos incluidos en anexos sólo estarán incluidos en el CD adjunto al trabajo, en el presentaré:

- *“Decreto 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia”*
- *“LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación”*
- Documento de las competencias del Grado en Actividad Física y deporte

Además de estos, incluyo otros documentos utilizados en las evaluaciones de las diferentes UD:

- Documentos de evaluación de la UD Actividades en el medio acuático: fichas de corrección de crol y braza.
- Documentación de evaluación de la UD Conocemos nuestra alimentación
- Documentos de evaluación de la UD Mejoro mi condición física
- Calendario escolar 2011/12 (Impreso)