

COLEGIO MARAVILLAS

**PROGRAMACIÓN ANUAL
DE LA ESO**

EDUARDO GUILLERMO

GUERISOLI GIMENEZ

**LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

ÍNDICE

1. DATOS TÉCNICOS DEL CENTRO
2. CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL CENTRO
3. JUSTIFICACIÓN DE ESTE PROYECTO EDUCATIVO
4. FUNDAMENTACIÓN DIDÁCTICA
5. COMPETENCIAS BÁSICAS
6. OBJETIVOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
7. PROGRAMACIÓN DE UNIDADES DIDACTICAS DE 1º a 4º DE E.S.O.
8. PROGRAMACIÓN DE AULA DE CADA CURSO
9. CRITERIOS DE EVALUACIÓN
10. PLANTEAMIENTOS METODOLÓGICOS POR BLOQUES DE CONTENIDO
11. PLANTEAMIENTOS PARA LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD POR BLOQUES DE CONTENIDO
12. ESTRATEGIAS PARA LA EVALUACIÓN Y/O CALIFICACIÓN DE LOS ALUMNOS.
13. CRITERIOS DE EVALUACIÓN
14. PLAN DE CENTRO
15. BIBLIOGRAFÍA

1º DATOS TÉCNICOS DEL CENTRO

Nombre: COLEGIO MARAVILLAS

Dirección: AVENIDA SANTIAGO REY S/N

Teléfono: 952442633

Fax: 952442333

E-mail: Eduardo@colegiomaravillas.com

Niveles de enseñanza que se imparten: TODOS

Número de grupos: "A " y "B"

Número de sesiones semanales de Educación Física: 2

Tiempo real de las sesiones de Educación Física: 1 HORA CADA UNA

Instalaciones deportivas del centro: PABELLON, PISTA POLIDEPORTIVA, GALERIA CUBIERTA Y PATIOS DE RECREO.

Otras instalaciones utilizables por el Departamento de Educación Física: PISCINA DESCUBIERTA Y MINI GIMNACIO DE PESAS

Material del Departamento de Educación Física: COLCHONETAS, PICAS, BANCOS DE STEP, CUERDAS, BALONES DE BALONCESTO, BALONES DE VOLEYBOL, BALONES DE BALONMANO.

Profesores del Departamento de Educación Física: 4 + 7 en extraescolares

2º CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL CENTRO

Descripción general del entorno: El colegio se encuentra en un barrio residencial alejado de la urbe.

Descripción general del alumnado: Calidad deportiva muy buena. Pocos alumnos con minusvalías o casos de obesidad.

Descripción del nivel general y del interés por la actividad física del alumnado: Gran interés por la actividad física. Alto porcentaje de alumnos que se encuentran federados en diferentes clubes del municipio, más aquellos que pertenecen al Club del colegio.

Formación del profesorado de Educación Física: Dos Licenciados en educación física, dos diplomados en magisterio, uno con especialidad en educación física y el otro con cursos de formación en Psicomotricidad..

Relación del Proyecto Curricular de Centro con el área de Educación Física

En cuanto a las competencias básicas

En cuanto a los objetivos generales de etapa:

En cuanto a los objetivos generales de la ESO:

En cuanto a los contenidos:

En cuanto al desarrollo de valores, actitudes y hábitos:

En cuanto a actividades extraescolares:

En cuanto a criterios generales de evaluación de etapa:

En cuanto a criterios generales de evaluación de la ESO:

En cuanto a los criterios de promoción y de calificación:

En cuanto a las medidas de atención a la diversidad:

En cuanto al uso de instalaciones del centro:

En cuanto a las normas de cuidado y uso de las instalaciones, material deportivo, vestuarios, etc.

3º JUSTIFICACIÓN DE ESTE PROYECTO EDUCATIVO

La actividad física se ha convertido en uno de los motores de las culturas modernas. Actualmente, la práctica de ejercicio físico está ligada a la salud de los ciudadanos, a la ocupación del tiempo libre y de ocio, al deporte de competición y al espectáculo deportivo, al marketing y a la sociedad de consumo, y por último, a la promoción de los valores y de las actitudes que permiten la convivencia democrática de los miembros de una sociedad.

El deporte y la actividades físicas están inmersas en nuestra cultura de cuatro formas fundamentales: el *desarrollo económico* a través de los clubes profesionales y de las empresas que promocionan actividades para aprovechar el tiempo de ocio; la *prevención de enfermedades físicas* gracias a los beneficios que reporta para la salud; la mejora de las *condiciones socio-afectivas* por medio de las alternativas para el disfrute del tiempo libre y para el desarrollo de las relaciones sociales; y la *educación* de los más jóvenes en los valores que permiten su integración en la sociedad.

Las aportaciones de la Educación Física son relevantes para el desarrollo de este último apartado, la educación de los futuros ciudadanos, utilizando para ello distintos planteamientos que engloban todas las posibilidades de las actividades físicas, deportivas, expresivas, rítmicas, etc. Este es un objetivo esencial de la Educación: la formación de las personas para que se integren y contribuyan a la construcción y desarrollo de la sociedad a la que pertenecemos.

Además, La Educación Física es un ámbito fundamental dentro de la Educación, nuestra asignatura favorece al desarrollo físico, social, afectivo, intelectual y moral de los mismos. La madurez física se alcanza, no sólo a través del crecimiento, sino de a través de una adecuada estimulación perceptiva y a un eficaz tratamiento de las cualidades físicas y coordinativas. El desarrollo cognitivo que proporciona la Educación Física está ligado a la estrecha relación que existe entre el perfeccionamiento del sistema nervioso y las competencias coordinativas, y también, a la integración de los conocimientos necesarios para participar en actividades físico-deportivas. La integración social de la persona se ve muy favorecida por su participación en actividades jugadas y deportivas, en las que puede mejorar sus competencias para relacionarse con los demás, así como manifestar sus sentimientos y emociones, donde los contenidos de Expresión Corporal tienen una importancia básica.

Todas las aportaciones que puede realizar la Educación Física a la consecución de los fines educativos han preocupado a políticos, historiadores, pedagogos, maestros, psicólogos, analistas sociales, etc. Los estudios e investigaciones realizados en este campo permiten, tanto a los profesores de Educación Física como a la sociedad en general, ser conscientes de la contribución que el desarrollo de esta asignatura puede reportar al alumnado.

La Educación Física no es sólo un tiempo dedicado a correr detrás de un balón o saltar a la comba. La Educación Física es un área de conocimientos que permite a sus profesionales contribuir de manera eficaz a la culturización integral de los alumnos. No sólo, por lo benéficos que reporta en cada etapa educativa, sino porque sus efectos pueden perdurar toda la vida.

Si el alumno disfruta con la actividad física y comprende su utilidad para el desarrollo íntegro de su persona, seguirá su práctica durante la edad adulta. Si aprende cómo debe organizar sus actividades, podrá favorecerse de los beneficios que reporta la realización de actividades físicas, tanto desde el punto de vista físico como social, intelectual o afectivo. Y si además, reconoce que el cuerpo humano es el instrumento que nos permite expresarnos y sentir nuestras vivencias más personales, así como compartirlas con los demás, tendremos asegurado una sociedad saludable, en el sentido amplio de la palabra.

Nuestro sistema educativo aboga, desde hace tiempo, por una Educación Física que permita este potencial formativo, que sirva a los alumnos para su edad escolar y para su vida adulta. La Educación Física es entendida por las instituciones educativas como *“el desarrollo integral del ser humano”*. *La Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria debe contribuir, no sólo a desarrollar las capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica, sino que, además, debe vincularse a una escala de valores, actitudes y normas”*. (Real Decreto 1631/2006 de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria)

Esta programación relativa pretende atender a las características expresadas en los párrafos anteriores, las cuales corresponden en gran medida a las expresadas por el citado Real Decreto, publicado en el B. O. E. de 5 de enero de 2007, para esta asignatura. [Se realizó una adaptación a las exigencias expresadas en el Real decreto 1931 de 2007.](#)

La Educación Física se entiende como un proceso integrador que incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar. Por una parte, permite a los alumnos conocerse a sí mismos, organizar sus percepciones sensoria-motrices y estructurar el entorno que les rodea. Por otra parte, favorece la relación con los demás, pues el movimiento corporal es considerado como un instrumento de comunicación, relación y expresión. Y por último, la práctica de actividad física contribuye a la conservación y la mejora de la salud, al equilibrio psíquico, al disfrute del tiempo de ocio, a la satisfacción por la adquisición de patrones motores y deportivos eficaces. La Educación Física, por lo tanto, actúa como un importante agente de prevención.

Los contenidos desarrollados a través de esta propuesta didáctica se organizan en cuatro bloques: **CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD, JUEGOS Y DEPORTES, EXPRESIÓN CORPORAL Y ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL**. Los contenidos de Condición Física hacen referencia al desarrollo de las cualidades condicionales y perceptivo-motrices del alumno, así como a la adquisición de hábitos saludables para la mejora de su calidad de vida. El bloque de Juegos y Deportes pretende la mejora de la eficacia motriz y el fomento de la participación en actividades físicas y deportivas, favoreciendo la integración social y el desarrollo de valores como el esfuerzo, la solidaridad, la cooperación o la tolerancia. La Expresión Corporal juega con las emociones, los sentimientos, las ideas, la comunicación, las manifestaciones artísticas, la música y el ritmo de una manera lúdica y para el enriquecimiento personal. Y el cuarto bloque de contenidos, las actividades en el medio natural, permite a los alumnos conocer las posibilidades que ofrece este hábitat para la realización de actividad física y recreativa, así como la necesidad de respetar y contribuir a su conservación.

El desarrollo de esta programación contribuirá, principalmente, a la consecución de cuatro competencias básicas: *la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, la competencia social y ciudadana, la cultural y artística, así como la competencia en comunicación lingüística*. El desarrollo de los contenidos propuestos proporcionará al alumnado de Educación Física los conocimientos y destrezas necesarios para la organización saludable de la actividad física y la mejora de la condición física, el uso responsable del entorno natural, el desarrollo de los valores sociales inexcusables para la construcción de una sociedad democrática o la comprensión y el análisis de los acontecimientos culturales de nuestra sociedad.

No obstante, existen otras competencias básicas a las que esta programación de Educación Física también puede contribuir, como son *la competencia matemática*, a través de aspectos relacionados con el cálculos de distancias o velocidades de atletas y móviles deportivos o *la competencia en el tratamiento de la información y la competencia digital*, cuando se introduce a los alumnos en la búsqueda de información en Internet a través de los portales digitales.

Por último, *las competencias para aprender a aprender y de autonomía e iniciativa personal* son inherentes a este proyecto educativo, y en general a una Educación Física basada en una metodología de resolución de problemas, de participación reflexiva y de organización de actividades por parte de los alumnos.

4º FUNDAMENTACIÓN DIDÁCTICA

El primer y segundo curso de Educación Secundaria, que agrupa al alumnado de 12 y 13 años, constituye un salto entre los dos bloques educativos que conforman nuestro sistema educativo: la Educación Primaria y la Educación Secundaria. Esta etapa formativa coincide con el comienzo de la adolescencia, fase especialmente crítica en el desarrollo madurativo de las personas, tanto en los aspectos físicos como sociales y psicológicos. Además, nuestros jóvenes se enfrentan a una sociedad cuyas características plantea unas dificultades añadidas a las propias de esta fase de la vida: la pérdida de puntos de referencia sólidos, el abuso del tiempo dedicado a los medios informáticos y de los video-juegos, la falta de espacios naturales para el desarrollo motor, el sedentarismo, los malos hábitos alimentarios, la falta de motivación para el aprendizaje, la influencia de los medios de comunicación o la preponderancia de los aspectos materiales frente a los factores éticos y morales.

El tercer y cuarto curso de Educación Secundaria, comprende el alumnado con edades de 14 y 15 años. Esta etapa formativa coincide con la adolescencia, fase especialmente crítica en el desarrollo madurativo de las personas, tanto en los aspectos físicos como sociales y psicológicos.

Las unidades didácticas que se desarrollan en esta programación de Educación Física han sido planificadas teniendo en cuenta las características de estas edades: la creatividad, la originalidad y la inquietud de todo adolescente por conocer cosas nuevas. Pretendemos incidir positivamente en el cambio del desarrollo evolutivo del alumnado: antes de esta etapa el pensamiento era concreto, ahora en estas edades comienza la adquisición del pensamiento formal con el que van a poder relacionar los elementos de un problema y desarrollar así su capacidad de análisis, síntesis, comprensión de ideas abstractas, crean hipótesis y razonan a partir de ellas y luego confrontan las soluciones con la realidad. Este cambio nos va a ser muy útil para poder usar, siempre que podamos, metodologías en las que el alumnado deberá solucionar los problemas que nosotros les planteemos.

A través de los estilos de enseñanza-aprendizaje basados en el descubrimiento favoreceremos el proceso madurativo de los alumnos, intentando que cuando hayan acabado la E.S.O. hayan adquirido el pensamiento formal.

Un aspecto muy importante que hay que tener en cuenta en estas edades de la adolescencia es el temor a no ser aceptados en su nueva imagen corporal, al cambiarles el cuerpo, algunos adolescentes suelen tener gran preocupación por su apariencia física

y en más de uno crea inseguridades, por esto es típico en estas edades tener algún tipo de complejos con su cuerpo y sus movimientos.

Con la metodología empleada en la mayoría de las unidades didácticas de esta programación vamos a ayudar a los alumnos a superar sus complejos e inseguridades, reafirmando su forma de moverse y su imagen corporal, aumentando, en definitiva su autoestima.

Muchas de las actividades que componen las sesiones de esta programación están enfocadas al trabajo en grupo, fomentando así el acercamiento entre el alumnado y tejiendo una red social que va a facilitar la pertenencia a un grupo, que es otra de las características del alumnado de estas edades.

En la confección de las unidades didácticas que componen esta programación se ha tenido en cuenta que el ambiente en el que se desarrollan las actividades prepare al alumnado para la vida democrática en sociedad.

Lejos queda la concepción educativa basada en el conductivismo, donde todos los alumnos tenían que hacer lo mismo y de la misma forma para llegar al un mismo resultado. No interesaba el proceso, sino el resultado. El alumno llegaba a dominar una serie de automatismos, pero carecía de unos esquemas motrices que pudieran ayudarle a resolver cualquier situación.

Hoy día, con la concepción educativa basada en el constructivismo somos conscientes de que el conocimiento no debe transmitirse ni construido ni elaborado, sino que debe ser construido y elaborado por los mismos alumnos y que estos deben de estar dispuestos a una participación activa de su propio conocimiento. Prevalece el descubrimiento guiado.

De esta manera, los profesores nos convertimos en unos guías del proceso de enseñanza-aprendizaje. dotando a nuestros alumnos de unas estrategias para aprender a aprender, para que cada vez sean más autónomos. Esta programación también pretende que el aprendizaje de nuestros alumnos sea significativo, que lleguen a relacionar el contenido que están aprendiendo con aquellos que ya tenían.

Las unidades didácticas de esta programación se han realizado buscando funcionalidad, es decir que lo que nuestros alumnos aprenden en nuestras clases les sirva para algo en su vida cotidiana. Muchas de las actividades incluidas en esta programación tienen un enfoque global, que pone en juego los aspectos cognitivos, motrices, afectivos, sociales, etc. de los alumnos.

Las tareas en grupo, las propuestas globales, la búsqueda de soluciones, los aprendizajes individuales, la auto-evaluación, la enseñanza recíproca o la observación constituyen situaciones habituales en las sesiones de clase que desarrollan estas unidades didácticas. Las situaciones didácticas basadas en la reproducción de modelos intentan evitarse en la medida de lo posible, no obstante, son necesaria en algunas ocasiones, para dotar al alumno de una competencia motriz suficiente para que pueda desarrollar aprendizajes significativos y participativos.

El programa que presentamos consta de diversas unidades didácticas englobadas en doce apartados, los cuales a su vez, se incluyen en los cuatro bloques de contenidos mencionados: Condición Física y Salud, Juegos y Deportes, Expresión Corporal y Actividades en el Medio Natural. Son los siguientes:

1. Condición Física
2. Capacidades Físicas
3. Valoración de la Condición Física
4. Actividad Física y Salud
5. Juegos Alternativos
6. Deportes Individuales
7. Deportes Colectivos
8. Expresión Corporal
9. Ritmo
10. Actividades en el Medio Natural.

Las sesiones de cada unidad didáctica varían en función de los temas, pero responden a la siguiente estructura: 8 sesiones para desarrollar las unidades didácticas de Condición Física y Salud, Juegos Alternativos, Juegos Tradicionales y Actividades en el Medio Natural, 2 sesiones para las unidades didácticas de Habilidades Gimnásticas, Expresión Corporal y Ritmo, 20 para las que hacen referencia a los Deportes Colectivos y 2 para los contenidos de Deportes Individuales.

El proyecto presenta de esta manera 84 sesiones por curso, aunque en la práctica, sólo se desarrollarán entre 60 y 65. El objetivo es que el profesor del Departamento pueda elegir aquellas propuestas de clase que le parezcan más oportunas para desarrollar la programación de Educación Física, bien seleccionando las unidades didácticas de su preferencia, o bien descartando algunas sesiones en las unidades didácticas con mayor número de sesiones de clase. Esta posibilidad de elección permitirá adaptar las programaciones del área de Educación Física a las características de nuestro centro educativo, del alumnado o del material e instalaciones disponibles. Pero en todos los

casos, cumpliendo con las exigencias del R.D. 1631/2006 de 29 de diciembre citado anteriormente.

Por la misma razón, la secuenciación de las mismas no responde necesariamente al orden en el que se han presentado en esta “Fundamentación Didáctica”, pues sólo responde a la ordenación expresada en el citado R. D. La decisión de comenzar una programación por las unidades didácticas de Condición Física y Salud o de Expresión Corporal, dependerá de cada profesor de Educación Física, y seguramente, de las infraestructuras disponibles. También es posible, que por éste u otros motivos, sea aconsejable desarrollar dos unidades didácticas de manera paralela, por ejemplo, cuando una sesión semanal de clase se desarrolla en una instalación cubierta, el gimnasio, y otra en pistas deportivas al aire libre.

El planteamiento didáctico que planteamos para el tratamiento de los valores está basado en la idea de que nuestra área proporciona un espacio educativo singular para favorecer una “Educación en Valores” a partir de un contexto educativo y cercano a nuestros alumnos. Descubrir los valores implica para el alumno una toma de conciencia de ellos, lo cual se hace posible a través de vivencias y experiencias, y metodológicamente a través de la verbalización de las mismas, mediante el debate y la reflexión, descubriendo de esta manera, cualidades positivas como el esfuerzo, la superación o la cooperación, las cuales no sólo son válidas para el área de Educación Física sino para cualquier otro ámbito de la vida.

El marco de referencia empleado para el desarrollo los contenidos de actitud ha sido el programa “Valores para Vivir: Un Programa Educativo” que responde a un trabajo conjunto de educadores de todo el mundo, apoyados y patrocinados por la UNESCO, y esponsorizados por los Comités Nacionales Español y Francés de UNICEF y Brama Kunais Worl Espiritual University con el asesoramiento del Claustro de Educación de UNICEF (Nueva York).

El programa educativo “Valores para Vivir” está enfocado a potenciar el desarrollo integral de las personas, reconociendo la dimensión física, intelectual, emocional y espiritual de las mismas. Sus objetivos son el desarrollo de forma práctica de los valores en los ámbitos escolares formal e informal, la comprensión de la relación que existe entre éstos, las personas, la sociedad y el mundo, y por último, propiciar que los niños y los jóvenes reflexionen y elijan sus propios valores personales.

Cada unidad didáctica se centra en el desarrollo de un valor concreto y de las actitudes asociadas al mismo, aunque en la mayoría de las ocasiones también se abordan otros valores y actitudes. En el cuadro siguiente se reflejan los valores y actitudes utilizados de referencia:

VALOR	DEFINICIÓN	ACTITUDES
HUMILDAD	Conocimiento y actuación en función de las propias limitaciones y debilidades.	Constancia, autoestima, superación, adaptación y aceptación.
SOLIDARIDAD	Adhesión a las causas de los demás cuando éstas tiene un buen fin.	Apoyo, respaldo, defender al compañero, hacer favores y compañerismo.
SENCILLEZ	Actuar de forma natural y espontánea.	Generosidad, llaneza, amabilidad, deferencia y gentileza.
HONESTIDAD	Participación colectiva en función de las ideas y creencias propias.	Lealtad, sinceridad, justicia, ecuanimidad y honradez.
TOLERANCIA	Deferencia hacia las ideas y creencias de los demás cuando son contrapuestas a las nuestras.	Diálogo, paciencia, consideración, aprecio, mostrarse razonable.
PAZ	Sosiego y buena correspondencia con las personas.	Justicia, sintonía, reconciliación, acuerdo y amistad.
LIBERTAD	Mostrarse comprometido con las propias actuaciones, cuando también se tiene la opción de no actuar.	Autonomía, independencia, emancipación, dignidad e igualdad.
RESPECTO	Consideración y deferencia hacia las actuaciones de los compañeros/as crítica.	Constructiva, comprensión, confianza, autocrítica y búsqueda del sentido de las acciones y opiniones de los demás.
UNIDAD	Asumir que un grupo de personas puede organizarse y realizar actividades funcionando como un todo que comparte los patrones de actuación.	Corresponsabilidad, orden, cercanía hacia los demás, apoyarse en las actuaciones de los compañeros/as y cortesía.
COOPERACIÓN	Actuación conjunta con otras personas para alcanzar un objetivo común.	Participación, colaboración, capacidad para compartir, proceso frente a resultado y ayuda.
RESPONSABILIDAD	Forma de actuar caracterizada por obrar con cuidado y atención en lo que se dice y en lo que se hace.	Compromiso, concienciación, esfuerzo, auto-obligación y asumir las consecuencias de los propios actos.
FELICIDAD	Estado de ánimo que se complace por la relación con los demás y con la consecución de los fines propios y colectivos.	Alegría, satisfacción, mostrarse contento, placentero y gustoso.

Condición Física y Salud	Juegos y Deportes	Expresión Corporal y Ritmo	Actividades en el Medio Natural
Honradez Sencillez Felicidad Paz	Cooperación Humildad Respeto Tolerancia Libertad	Solidaridad Unidad	Responsabilidad

En ocasiones, también se ha recurrido a propuestas didácticas relacionadas con los “contravalores”, que se pueden considerar como actitudes que expresan valores opuestos a los perseguidos con el desarrollo de esta programación didáctica, como por ejemplo: la apatía, la ausencia de compromiso, conformismo, la desconfianza, la desigualdad, el desinterés, el egoísmo, la enemistad, el engaño, el ganar por encima de todo, la hipocresía, la incomprensión, la insolidaridad o la intolerancia. Éstas son manifestaciones contrarias a los valores educativos perseguidos en el desarrollo de esta propuesta didáctica, por lo que también son presentados al alumnado con el fin de favorecer una actitud crítica y de reflexión sobre los mismos.

Las sesiones de clase están diseñadas con una actividad inicial en la que se reúne al grupo de alumnos para explicar y comentar los pormenores de la sesión de clase. Para terminar cada una de las sesiones, también se ha optado por proponer actividades de puesta en común y finalización de la clase. Estos dos momentos son los escogidos, normalmente, para abordar con los alumnos el significado de las actitudes y valores relacionados con la actividad física, así como sus manifestaciones en la vida real y en las propias tareas realizadas durante la sesión desarrollada.

5º COMPETENCIAS BÁSICAS DE LA ED. FÍSICA

(R.D. 1631, ANEXO 1 O D 231/ 200 ART. 6)

1. Competencia básica en comunicación lingüística, referida a la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita, tanto en lengua española como en lengua extranjera.
2. Competencia de razonamiento matemático, entendida como la habilidad para utilizar números y operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión del razonamiento matemático para producir e interpretar informaciones y para resolver problemas relacionados con la vida diaria y el mundo laboral.
3. Competencias en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y natural, predicción de las consecuencias y la actividad sobre el estado de salud de las personas y la sostenibilidad medio ambiental.
4. Competencia digital y tratamiento de la información, entendida como la habilidad para buscar, obtener, procesar y comunicar la información.
5. Competencia social y ciudadana, entendida como aquella que permite vivir en sociedad y comprender la realidad social del mundo.
6. Competencia cultural y artística, que supone apreciar, comprender y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales. Utilizarla como fuente de disfrute y enriquecimiento personal.
7. Competencia y actitudes para seguir aprendiendo de forma autónoma a lo largo de la vida. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo, en equipo y deportividad en la participación de actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
8. Practicar y diseñar actividades expresivas con y sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.

6º OBJETIVOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

La enseñanza de la Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades: (R.D. 1631/2006)

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que ésta 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 a las capacidades físicas y 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 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 de actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
9. Practicar y diseñar actividades expresivas con y 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.

7º PROGRAMACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS POR CURSO: (REAL DECRETO 1931- 2007)

CONTENIDOS	1º Presentación genérica de los contenidos de la ESO. Globalidad e inespecificidad Adquisición de hábitos y fundamentos esenciales de la actividad física.	2º Importancia del juego. Globalidad. Mayor sistematización y algo de especificidad.	3º Especificidad y sistematización	4º Autonomía, responsabilidad, tiempo libre (su gestión), recursos de la comunidad y cultura deportiva. Organización de actividades físicas deportivas
CONDICIÓN FÍSICA (de la condición física gral a la específica. De la dirección a la autonomía)	MUEVO Y CUIDO MI CUERPO	DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA	EJERCICIO FÍSICO Y SALUD	CONOCES Y DESARROLLAS TU CONDICIÓN FÍSICA, MEJORA TU SALUD
DEPORTES COLECTIVOS. Mediante juegos, habilidades comunes a distintos deportes, especificidad	INICIACIÓN A LOS DEPORTES DE EQUIPO VOLEIBOL Y BALONMANO PALAS	JUGAMOS AL VOLEIBOL BALONCESTO. PALAS	JUGAMOS AL VOLEIBOL Y RUGBY	TORNEOS DE VOLEIBOL Y BALONCESTO BADMINGTON
DEPORTES INDIVIDUALES 1º y 2º mediante juegos, habilidades atléticas, técnicas propias del atletismo.	ATLETISMO	ATLETISMO		ATLETISMO
JUEGOS: De menores implicaciones sociales y culturales. De juegos dirigidos a creados.	JUEGOS DE COOPERACIÓN Y OPOSICION	JUEGOS DE LUCHA	JUEGOS COOPERATIVOS	JUEGOS DE MIS ABUELOS Y ABUELAS. JUEGOS RECREATIVOS
EXPRESION CORPORAL De lo simple a lo complejo. Del juego al desarrollo de técnicas. De lo dirigido a lo creado.	JUEGOS EXPRESIVOS	JUEGOS DE REPRESENTACIÓN INICIACION AL AEROBIC	CREAMOS NUESTRAS DANZAS	COREOGRAFIAS
ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL De actividades realizadas en el entorno a entornos lejanos. De actividades adaptadas en el centro a las de afuera del mismo.	JUEGOS EN LA NATURALEZA	SENDERISMO	CARRERA DE ORIENTACIÓN	PLAYA Y NIEVE
CONTENIDOS DE TIPO SOCIAL, ACTITUDINAL Y MORAL				

8º PROGRAMACIÓN DE AULA DE CADA CURSO (REAL DECRETO 1931- 2007)

1º DE ESO

CONDICIÓN FÍSICA:

- **Vinculación, el deporte y la salud.**
- **Calentamiento: justificación, juegos, y ejercicios (movilidad articular y estiramientos). Ejercicios de vuelta a la calma.**
- **Condición física. Capacidades físicas básicas y juegos.**
- **Dosificación del esfuerzo y ejercicios aeróbicos.**
- **Músculos y articulaciones implicados. Ejercicios dinámicos de fuerza.**
- **Hábitos de higiene, hidratación, posturales (vida diaria y ejercicios).**

DEPORTES COLECTIVOS:

- **Habilidades deportivas comunes en situaciones**
- **Juegos complejos de cooperación y oposición**
- **Aspectos técnicos – tácticos y reglamentarios.**

DEPORTES INDIVIDUALES:

- **Habilidades atléticas en situaciones lúdicas.**
- **Técnica de carrera.**

JUEGOS:

- **Conocimiento y práctica de los mismos.**
- **Habilidades genéricas donde se utiliza el balón.**
- **Desarrollo de las cualidades motrices.**
- **Aspectos tácticos, principios de ataque y defensa.**

EXPRESIÓN CORPORAL:

- **Exploración expresiva del cuerpo.**
- **Expresión de ideas y mensajes concretos.**
- **Comunicación corporal.**
- **Juegos simbólicos.**
- **Juegos de imitación.**
- **Desinhibición y aceptación de su propia imagen.**

ACTIVIDADES EN EL MEDIO DE LA NATURAL:

- **Conocimiento de las actividades que ofrece el medio natural.**
- **Cabullería.**
- **Interpretación de planos.**
- **Utilización de pistas.**

CONTENIDOS SOCIALES, ACTITUDINALES Y MORALES:

- **Actitud participativa.**
- **Aceptación y comprensión de las normas, cumplimiento de las mismas.**
- **Aceptación de uno mismo.**

CONTENIDOS DE TIPO AFECTIVO, ACTITUDINAL Y MORAL:

- **Actitud participativa.**
- **Aceptación, comprensión y cumplimiento de las normas.**

2º DE ESO

CONDICIÓN FÍSICA:

- **Calentamiento: objetivos, general y específico.**
- **Hábitos de higiene generales de alimentación, posturales.**
- **Condición física general, resistencia aeróbica y flexibilidad**
- **Sistemas anatómicos y fisiológicos implicados (frecuencia cardiaca).**
- **Zona de trabajo óptima.**

DEPORTES COLECTIVOS:

- **Jugamos al baloncesto.**
- **Aspectos tácticos y técnicos.**
- **Reglamento.**
- **Juegos de red y palas.**

DEPORTES INDIVIDUALES:

- **Atletismo.**
- **Aspectos técnicos y reglamentarios.**
- **Técnica de carrera y relevos.**

JUEGOS:

- **Juego Limpio.**
- **Juegos de lucha.**
- **Juegos populares y tradicionales.**

EXPRESIÓN CORPORAL:

- **Juegos de representación.**
- **Calidad expresiva del movimiento.**
- **Juegos de desinhibición.**
- **Iniciación al aeróbic.**

ACTIVIDADES EN EL MEDIO DE LA NATURAL:

- **Senderismo.**
- **Actividades en entornos cercanos.**
- **Tipos de senderos.**
- **Material, vestimenta.**

CONTENIDOS SOCIALES, ACTITUDINALES Y MORALES:

- **Actitud participativa.**
- **Aceptación y comprensión de las normas, cumplimiento de las mismas.**
- **Aceptación de uno mismo.**

CONTENIDOS DE TIPO AFECTIVO, ACTITUDINAL Y MORAL:

- **Acatamiento de las normas, reglas y decisiones.**
- **Aceptación de la derrota y recepción correcta de la victoria.**

3º DE ESO

CONDICIÓN FÍSICA:

- **Ejercicio físico y salud.**
- **Calentamiento general y específico, efectos y pautas para su elaboración.**
- **Hábitos posturales: ejecución correcta de los ejercicios de flexibilidad y de fuerza.**
- **Hábitos alimenticios y salud: gastos y consumos calóricos.**
- **Grupos de alimentos. Dieta equilibrada. Obesidad y anorexia.**
- **Capacidades físicas básicas. (resistencia, fuerza resistencia, flexibilidad).**
- **Métodos de relajación.**
- **Ejecución correcta de los ejercicios de flexibilidad y fuerza.**

DEPORTES COLECTIVOS:

- **Jugamos al rugby y al voleibol.**
- **Reglamento y técnica.**

JUEGOS:

- **Juegos de cooperación.**
- **Juegos de ayuda y responsabilidad ante el grupo.**

EXPRESIÓN CORPORAL:

- **Exploración expresiva del cuerpo.**
- **Expresión de ideas y mensajes concretos.**
- **Comunicación corporal.**
- **Juegos simbólicos.**
- **Juegos de imitación.**
- **Desinhibición y aceptación de su propia imagen.**

ACTIVIDADES EN EL MEDIO DE LA NATURAL:

- **Carera de orientación con brújula y mapa.**
- **Orientación con brújula y mapas, carreras organizadas y realizadas en grupos.**
- **Normas de seguridad.**

CONTENIDOS SOCIALES, ACTITUDINALES Y MORALES:

- **Erradicación de situaciones de violencia, agresividad o desprecio hacia los demás.**
- **Autonomía y responsabilidad.**
- **Actitud participativa.**

CONTENIDOS DE TIPO AFECTIVO, ACTITUDINAL Y MORAL:

- **Autonomía y responsabilidad.**
- **Aceptación de su papel o rol.**

4º DE ESO

CONDICIÓN FÍSICA:

- **Calentamiento específico.**
- **Autonomía y prevención de lesiones.**
- **Hábitos nocivos para la salud: senderismo, tabaco, alcohol.**
- **Primeros auxilios.**
- **Fundamentos biológicos de cada capacidad.**
- **Test motores, autovaloración de la propia condición física.**
- **Métodos de relajación.**

DEPORTES COLECTIVOS:

- **Voleibol, Baloncesto.**
- **Planificación y organización de torneos.**
- **Badminton y padel reglamento, técnica y táctica.**

DEPORTES INDIVIDUALES:

- **Habilidades gimnásticas y atletismo**

JUEGOS:

- **Juegos recreativos.**
- **Juego limpio.**
- **Nuevas formas de jugar sin sesgos sexistas.**

EXPRESIÓN CORPORAL:

- **Coreografías.**
- **Diseño y creación de composiciones coreográficas.**
- **Exploración expresiva del cuerpo.**
- **Participación y aportación del trabajo en grupo.**

ACTIVIDADES EN EL MEDIO DE LA NATURAL:

- **Playa o nieve.**
- **Relación entre actividad, salud y medio natural.**
- **Actividades realizadas en entornos lejanos.**

CONTENIDOS SOCIALES, ACTITUDINALES Y MORALES:

- **Actitud crítica ante la falta de respeto, discriminación y la no aceptación de las reglas morales y normas.**
- **El dialogo y la empatia.**

CONTENIDOS DE TIPO AFECTIVO, ACTITUDINAL Y MORAL:

- **Actitudes de autoexigencia y superación.**
- **Planificación y organización de las actividades individuales.**

9º CRITERIOS DE EVALUACIÓN

(R. D. 1631/2006)

1º y 2º de ESO

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquéllos 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. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.
5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
6. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.
7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.

3º y 4º de ESO

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.
2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.
3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.
4. 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.
5. 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.
6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.
8. 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.

10º PLANTEAMIENTOS METODOLÓGICOS POR BLOQUES DE CONTENIDOS

I. Condición Física y Salud

El planeamiento metodológico para este bloque se fundamenta en la comprensión de la lógica interna de las actividades a desarrollar, que motive y atienda a la diversidad de alumnado, tanto en lo referido a los distintos niveles de habilidad como a las diferencias por razón de sexo, evitando actividades que planten desventajas de partida, con una proyección lúdica de la tarea

Dado que la secuenciación propuesta de los contenidos quiere hacer partícipe a los alumnos de las tareas y del interés por la autovaloración de su propia condición física, suscitando el interés por los compromisos de mejora de forma autónoma, se deben cuidar los aspectos motivacionales a la hora presentar la tarea, favoreciendo un continuo apoyo y seguimiento colectivo e individualizado, incidiendo en la mejora personal como objetivo último, ligada tanto al rendimiento y efectividad motora como a la salud.

Con la ampliación y profundización conceptual sobre las capacidades físicas y su relación con las tareas del entrenamiento, se pretende dar un paso en el proceso de apropiación por parte de los alumnos de su propia actividad, a partir de la comprensión del proceso global y la sistematización del ejercicio físico con objetivos concretos.

II. Juegos y Deportes

La metodología empleada en el desarrollo de este bloque de contenidos es una parte implícita de las propias actividades desarrolladas, ya que se centra en las actuaciones globales del alumnado y en la búsqueda de soluciones antes los problemas que plantea la participación en los juegos y en las diferentes modalidades deportivas. No se trata por tanto, de demostrar modelos técnicos, ni de esperar una ejecución precisa de los alumnos, sino la utilización de su participación para mejorar el análisis de las situaciones colectivas e individuales que se plantean, así como para el desarrollo de iniciativas que le ayuden a encontrar las soluciones motrices más efectivas.

III. Expresión Corporal

El modelo de aprendizaje que se sigue en este bloque de contenidos es constructivista. La gran mayoría de las actividades de enseñanza-aprendizaje de este bloque de contenidos está basada en el estilo de enseñanza denominado “Resolución de problemas”, aunque hay otras actividades en las que se usan otros tipos de metodología más acorde con el tipo de contenido que el alumno deberá aprender.

Se toma como punto de partida el conocimiento sobre los aprendizajes previos de los alumnos, sus intereses, actitudes y capacidades. Se establece una ordenación jerárquica de tarea, intentando mantener una progresión en los límites de sus capacidades: de lo fácil a lo difícil, que haya un aumento de dificultad que suponga un reto y mantenga un grado de motivación adecuado.

La metodología de este bloque de contenidos está basada en la creciente autonomía del alumno que a nivel práctico supone un aumento progresivo en la toma de decisiones del alumno y una disminución en las decisiones que toma el profesor para pasar a guiar y ayudar. Se plantea una estrategia de aprendizaje global fundamentalmente. En ocasiones en que es necesario y con los alumnos que lo necesiten se aplica un planteamiento analítico o fraccionado.

Por otra parte somos conscientes de que cada alumno es distinto y la heterogeneidad del grupo como resultado de diferencias individuales debe ser argumento de las actividades de aprendizaje.

IV. Actividades en el Medio Natural

La metodología prevista para desarrollar estas unidades didácticas parte de la asignación de tareas, para a continuación pasar a una metodología basada en la resolución de problema con soluciones múltiples, para finalizar proponiendo actividades que favorezcan la autonomía del alumnado. Las tareas parten siempre por establecer las medidas de seguridad pertinentes, tanto cuando la sesión de clase se programa en el centro educativo, como si se trata de una actividad extraescolar organizada fuera del recinto escolar.

11° PLANTEAMIENTOS PARA ATENDER A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO

Según el R. D. 1631/2006, las medidas de atención a la diversidad en esta etapa estarán orientadas a responder a las necesidades educativas concretas del alumnado y a la consecución de las competencias básicas y los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y no podrán, en ningún caso, suponer una discriminación que les impida alcanzar dichos objetivos y la titulación correspondiente. Además, Las medidas de atención a la diversidad que adopte cada centro formarán parte de su proyecto educativo, de conformidad con lo que establece el artículo 121.2 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación

I. Condición Física y Salud

Los criterios seguidos para el diseño de las actividades de los contenidos, la metodología a aplicar para su puesta en acción y los criterios de evaluación e instrumentos de calificación previstos, permiten una total adecuación del proceso de enseñanza-aprendizaje a las características, intereses y motivaciones del alumnado.

En este sentido, las tareas se presentan de tal forma que no planten desventajas de partida, posibilitando la participación de todos sin distinción de niveles de habilidad o sexo, y los objetivos a alcanzar tienen que ver más con la mejora y el progreso personal, que con la aproximación a estándares de evaluación, que implicarían una clara desventaja para los alumnos menos hábiles o con dificultades específicas.

La adecuación, tanto de tareas de aprendizaje en un proceso que busca la personalización en la enseñanza, como de instrumentos de evaluación a las características de los alumnos, además de favorecer la atención a la diversidad en general, hace posible la atención al alumnado en situaciones concretas (enfermedad, lesión, discapacidad,...), con el objetivo último de favorecer siempre la participación en clase desde las posibilidades reales de todos y cada uno de los alumnos.

II. Juegos y Deportes

Además de establecer un ritmo de aprendizaje y permitir la participación del alumnado de acuerdo a sus características individuales, tanto físicas como sociales, intelectuales y psicológicas, en este bloque de contenidos se han previsto actuaciones encaminadas a que los alumnos reflexionen sobre el alumnado con discapacidad. La práctica de modalidades deportivas adaptadas es un contenido incluido en esta programación: “el balonmano sentado”, “el fútbol a ciegas”, “el Atletismo adaptado” y otros juegos cooperativos y alternativos reduciendo la movilidad son propuestas habituales en el desarrollo de estos contenidos didácticos.

El libro del alumno y el diario de clase son otros recursos metodológicos asociados a esta programación que permiten atender a los alumnos con dificultades de

aprendizaje o de participación en las actividades motrices propuestas. Además, se pedirá al alumnado que participen en la organización del material empleado en las clases de Educación Física, en el arbitraje de juegos y deportes, en la composición de equipos, en el control de la asistencia a clase y en la creación de juegos originales basados en los realizados en las clases.

III. Expresión Corporal

En este bloque de contenidos se ha optado por una organización que asegure la igualdad de oportunidades para todos los alumnos por eso se ofrecen unas respuestas a las necesidades educativas de todos los alumnos con el principio de atención diferenciada a la diversidad para de esta forma llegar a todos los alumnos.

Usaremos distintos métodos de enseñanza- aprendizaje, pues de todos es sabido que hay unos alumnos que aprenden mejor con un método que con otro. Respetaremos los ritmos propios de aprendizaje de cada alumno.

Las medidas para atender a la diversidad van a ser:

- Plantear distintos niveles.
- Plantear distintos métodos de enseñanza-aprendizaje.
- Proponer actividades de aprendizaje diferenciadas.
- Adaptar y modificar actividades.
- Adaptar los contenidos didácticos, contenidos e instrumentos de evaluación a las deficiencias de su estado de salud que manifiestan algunos alumnos. Si el estado de salud no permite participar al alumno de una forma física, puede hacerlo aportando ideas.
- Si las dificultades en el aprendizaje son muy grandes, generales o permanentes se llevarán a cabo adaptaciones significativas aún a costa de afectar a elementos importantes de nuestro bloque de contenidos, sustituyéndolos o incluso suprimiéndolos.

IV. Actividades en el Medio Natural

El desarrollo de estos contenidos requiere del alumnado la observación, la anotación de registros de sus actuaciones, la representación de gráficos y mapas, la organización de los recorridos de orientación, el establecimiento de medidas de seguridad o la colaboración en las actividades realizadas fuera del centro educativo. Todas estas tareas pueden ser realizadas en profundidad por los alumnos con dificultades de aprendizaje o con discapacidad para facilitar sus aprendizajes y atender a la diversidad del alumnado.

12º ESTRATEGIAS PARA LA EVALUACIÓN Y/O CALIFICACIÓN DE LOS ALUMNOS

I. Condición Física y Salud

El diseño de las actividades y tareas de los contenidos de este bloque, sugieren en si mismo instrumentos de evaluación y calificación de los alumnos, ya sea en el propio desarrollo de la actividad, utilizando conocimientos adquiridos previamente, o realizando tareas a propósito que implique una preparación previa individual o colectiva, así como la realización de pruebas escritas donde se pueda ver la comprensión y manejo de los conceptos vistos. La participación en clase y la atención son dos elementos que se introducen en la evaluación, con el objeto de que contribuya a crear un clima adecuado en clase.

Para las pruebas de valoración de la condición física, los elementos de evaluación tendrán que ver con el interés, el esfuerzo y la actitud ante ellas, más que con los resultados obtenidos, de tal forma que se relacionen con objetivos personales de mejora. No obstante, dada la implicación individual en la mejora de los resultados, a partir del trabajo sistemático y del propio compromiso, podrían establecerse criterios de calificación que repercutan en la evaluación.

Contamos con una ficha de control que se reflejan los resultados que se deben alcanzar,. Partiendo de la base que los alumnos deberán intentar superar la media estandarizada del centro. (Ficha de mínimos)

II. Juegos y Deportes

La evaluación y la calificación de este bloque de contenidos esta fundamentada en la observación de los comportamientos y las actitudes de los alumnos. No nos fijaremos en las ejecuciones motrices propiamente dichas, sino en la participación colectiva, en la comprensión conceptual de los aprendizajes deportivos, en el desarrollo de las actitudes propuestas como objetivo de cada unidad didáctica y en la capacidad para integrar los contenidos desarrollados en la cultura deportiva de nuestros alumnos.

De esta manera, los instrumentos de valoración de los aprendizajes y el grado consecución de los objetivos de cada unidad didáctica han sido documentos para el “registro de observación de conductas”, presentando diversas plantillas y escalas adaptadas a los contenidos correspondientes. Estas herramientas de observación permiten ser modificadas por cada profesor de Educación Física en función de sus necesidades y preferencias.

III. Expresión Corporal

En el bloque de Expresión Corporal evaluaremos:

- Los trabajos de síntesis y aplicación de los contenidos que se imparten.
- Preguntas en clase sobre el trabajo que se está desarrollando.
- Pruebas objetivas de preguntas cerradas y respuestas de opción múltiple.
- Pruebas de las actividades prácticas que hemos realizado, como por ejemplo una coreografía o una dramatización.
- La actitud y el comportamiento con respecto a sus compañeros, al profesor y a las tareas de las sesiones.
- Es interesante que a la hora de evaluar, impliquemos al alumnado para que participe mediante la autoevaluación y la coevaluación. De esta forma contribuiremos a que los alumnos desarrollen su propia autonomía y a su implicación responsable en la evaluación.

IV. Actividades en el Medio Natural

La evaluación de los alumnos en este tipo de actividades requiere de un proceso de observación por parte del profesor de Educación Física, utilizando hojas de registro de conductas, en las cuales se deben incluir los aspectos relacionados con la participación activa del alumno y la manifestación de las actitudes que permitan la interiorización del valor de la responsabilidad. Para comprobar el grado de consecución de los objetivos conceptuales y de procedimiento, será necesario que el alumno realice actividades de representación de mapas, organice recorridos de orientación o conozca el funcionamiento de una brújula.

13° CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación de los alumnos en este tipo de actividades requiere de un proceso de observación por parte del profesor de Educación Física, utilizando hojas de registro de conductas, en las cuales se deben incluir los aspectos relacionados con la participación activa del alumno y la manifestación de las actitudes que permitan la interiorización del valor de la responsabilidad. Para comprobar el grado de consecución de los objetivos conceptuales y de procedimiento, será necesario que el alumno realice actividades de AUTOEVALUACIÓN, la misma irán reflejadas en su ficha de control que deberá estar cumplimentada por el alumno de forma íntegra. (foto obligatoria).

Los alumnos deberán asistir a clase de forma obligatoria, aseados, chándal y camiseta del colegio, cordones atados, cabello recogido, y entregar una foto para su ficha de autoevaluación. Cada uno de estos aspectos que no se cumplan , le representaran un negativo (medio punto) por clase en la calificación final del trimestre.

Pudiéndose recuperar la misma en la siguiente evaluación.

CONCEPTOS: 25 %

PROCEDIMIENTOS: 50 %

ACTITUDES: 25 %

Los alumnos podrán mejorar sus notas con las actividades extra escolares que no son obligatoria (balonmano, carrera del corte ingles de Málaga, Carrera del Pavo).

Las actividades complementarias serán de carácter obligatorio , debido a que se realizan en horario escolar. (Marcha Aeróbica, Gala del deporte, Atenienses y Espartanos , Día del estudiante).

EDUCACIÓN FÍSICA



Alumno/a:.....Nombre:.....
 ¿Repetidor?..... Teléfono Padres:
 Observaciones:.....

 Altura.....Peso.....
 Balonmano.....Otro.....

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Oct																															
Nov																															
Dic																															
Ene																															
Feb																															
Mar																															
Abr																															
May																															
Jun																															

PRUEBAS FÍSICAS:

DEPORTE: VOLEIBOL

Resistencia			S. de abajo		
Abdominales			S. arriba		
Velocidad			Dedos		
Burpes			D y Antb		
L. Balón			D-R-C-RT		
Flexión			S-R-C-RT		
Flexibilidad			Juego 1x 1 Juego 2 x 2		
Teoría			Juego 4 x 4 Juego 6 x 6		

Actividades Extraescolares -Complementarias:

Carrera Urbana Ciudad de Málaga _____

Carrera del Pavo_____

Marcha Aeróbica_____

Atenienses y Espartanos_____

EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2007-2008

CONTENIDOS Y ACTIVIDADES MINIMAS PARA 1ª EVALUACIÓN

CURSO	CONTENIDOS Y ACTIVIDADES	EVALUACIÓN PRUEBAS TEORICAS Y FISICAS	CONTROL DE ALUMNOS EVAL. DE PROC. Y COMP.
1º ESO A Y B	CONTENIDOS TEORICOS (TEMA 1.2.3.4.5) CUALIDADES FISICAS BASICAS (RESISTENCIA, FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD)	EXAMEN TEORICO. MILLA (1600 MTS) ABDOMINALES 30" FLEX. DE BRAZOS 10 REP. PLEGADO (LLEGAR A LA PUNTA DE LOS PIES).	ASISTENCIA DIARIA. UNIFORME COMPLETO. NEGATIVOS POR FALTA DE UNIFORME Y CORDONS DESATADOS. CABELLO ATADO. CUIDADO DEL MATERIAL E INSTALACIONES.
2º ESO A Y B	CONTENIDOS TEORICOS (TEMA 1.2.3.4.5) CUALIDADES FISICAS BASICAS (RESISTENCIA, FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD)	EXAMEN TEORICO. MILLA (1600 MTS) ABDOMINALES 30" FLEX.DE BRAZOS 12 REP. PLEGADO (LLEGAR A LA PUNTA DE LOS PIES).	ASISTENCIA DIARIA. UNIFORME COMPLETO. NEGATIVOS POR FALTA DE UNIFORME Y CORDONES DESATADOS. CABELLO ATADO. CUIDADO DEL MATERIAL E INSTALACIONES.
3º ESO A Y B	CONTENIDOS TEORICOS (TEMA 1.2.3.4.5) CUALIDADES FISICAS BASICAS (RESISTENCIA, FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD)	EXAMEN TEORICO 2.000 MTS FEMENINO* 3.000 MTS MASC. * ABDOMINALES 1'* FLEXIONES 1'* BURPES 2'* FLEXIBILIDAD*	ASISTENCIA DIARIA. UNIFORME COMPLETO. NEGATIVOS POR FALTA DE UNIFORME Y CORDONES DESATADOS. CABELLO ATADO. CUIDADO DEL MATERIAL E INSTALACIONES.
4º CIENCIAS 4º LETRAS	CONTENIDOS TEORICOS (TEMA 1.2.3.4.5) CUALIDADES FISICAS BASICAS (RESISTENCIA, FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD)	EXAMEN TEORICO 2.000 MTS FEMENINO* 3.000 MTS MASC. * ABDOMINALES 1'* FLEXIONES 1'* BURPES 2'* FLEXIBILIDAD*	ASISTENCIA DIARIA. UNIFORME COMPLETO. NEGATIVOS POR FALTA DE UNIFORME Y CORDONES DESATADOS. CABELLO ATADO. CUIDADO DEL MATERIAL E INSTALACIONES.
1º BACH. L. 1º BACH. C.	CONTENIDOS TEORICOS (TEMA 1.2.3.4.5) CUALIDADES FISICAS BASICAS (RESISTENCIA, FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD)	TRABAJO Y EX. TEORICO 2.000 MTS FEMENINO* 3.000 MTS MASC. * ABDOMINALES 1'* FLEXIONES 1'* BURPES 2'* FLEXIBILIDAD*	ASISTENCIA DIARIA. UNIFORME COMPLETO. NEGATIVOS POR FALTA DE UNIFORME Y CORDONES DESATADOS. CABELLO ATADO. CUIDADO DEL MATERIAL E INSTALACIONES.

- LOS ALUMNOS QUE NO PUEDAN REALIZAR ACT. FÍSICA DEBERAN PRESENTAR CERTIFICADO MEDICO OFICIAL (ESTANCOS) Y DESARROLLARAN ACT. TEORICAS Y COLABORACIONES EN LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.

CONTENIDOS Y ACTIVIDADES MINIMAS PARA 2ª EVALUACIÓN

CURSO	CONTENIDOS Y ACTIVIDADES	EVALUACIÓN PRUEBAS TEORICAS Y FISICAS	CONTROL DE ALUMNOS EVAL. DE PROC. Y COMP.
1º ESO A Y B	REGLAMENTO DEL DEPORTE A DESARROLLAR TECNICA DEL DEPORTE A DESARROLLAR. JUEGOS VARIADOS	TEORIA EN FORMAL ORAL SOBRE REGLAMENTO DE VOLEIBOL EXAMEN PRÁCTICO SOBRE TECNICA DE VOLEIBOL.	ASISTENCIA E HIGIENE DIARIA. UNIFORME COMPLETO. NEGATIVOS POR FALTA DE UNIFORME Y CORDONS DESATADOS. CABELLO ATADO. CUIDADO DEL MATERIAL E INSTALACIONES.
2º ESO A Y B	REGLAMENTO DEL DEPORTE A DESARROLLAR. TECNICA DEL DEPORTE DESARROLLAR. JUEGOS VARIADOS.	TEORIA EN FORMAL ORAL SOBRE REGLAMENTO DE VOLEIBOL EXAMEN PRÁCTICO SOBRE TECNICA DE VOLEIBOL	ASISTENCIA E HIGIENE DIARIA. UNIFORME COMPLETO. NEGATIVOS POR FALTA DE UNIFORME Y CORDONES DESATADOS. CABELLO ATADO. CUIDADO DEL MATERIAL E INSTALACIONES.
3º ESO A Y B	REGLAMENTO DEL DEPORTE A DESARROLLAR TECNICA DEL DEPORTE DESARROLLAR. JUEGOS VARIADOS	TEORIA EN FORMAL ORAL SOBRE REGLAMENTO DE VOLEIBOL EXAMEN PRÁCTICO SOBRE TECNICA DE VOLEIBOL *	ASISTENCIA E HIGIENE DIARIA. UNIFORME COMPLETO. NEGATIVOS POR FALTA DE UNIFORME Y CORDONES DESATADOS. CABELLO ATADO. CUIDADO DEL MATERIAL E INSTALACIONES.
4º CIENCIAS 4º LETRAS	REGLAMENTO DEL DEPORTE A DESARROLLAR TECNICA DEL DEPORTE DESARROLLAR. JUEGOS VARIADOS	TEORIA EN FORMAL ORAL SOBRE REGLAMENTO DE VOLEIBOL EXAMEN PRÁCTICO SOBRE TECNICA DE VOLEIBOL	ASISTENCIA E HIGIENE DIARIA. UNIFORME COMPLETO. NEGATIVOS POR FALTA DE UNIFORME Y CORDONES DESATADOS. CABELLO ATADO. CUIDADO DEL MATERIAL E INSTALACIONES.
1º BACH. L. 1º BACH. C.	REGLAMENTO DEL DEPORTE A DESARROLLAR TECNICA DEL DEPORTE DESARROLLAR. JUEGOS VARIADOS	TEORIA EN FORMAL ORAL SOBRE REGLAMENTO DE VOLEIBOL EXAMEN PRÁCTICO SOBRE TECNICA DE VOLEIBOL	ASISTENCIA E HIGIENE DIARIA. UNIFORME COMPLETO. NEGATIVOS POR FALTA DE UNIFORME Y CORDONES DESATADOS. CABELLO ATADO. CUIDADO DEL MATERIAL E INSTALACIONES.

CONTENIDOS Y ACTIVIDADES MINIMAS PARA 3ª EVALUACIÓN

CURSO	CONTENIDOS Y ACTIVIDADES	EVALUACIÓN PRUEBAS TEORICAS Y FISICAS	CONTROL DE ALUMNOS EVAL. DE PROC. Y COMP.
1º ESO A Y B	REGLAMENTO DEL DEPORTE A DESARROLLAR TECNICA DEL DEPORTE A DESARROLLAR. JUEGOS VARIADOS	TEORIA EN FORMAL ORAL SOBRE REGLAMENTO DE VOLEIBOL EXAMEN PRÁCTICO SOBRE TECNICA DE VOLEIBOL.	ASISTENCIA E HIGIENE DIARIA. FOTO UNIFORME COMPLETO. NEGATIVOS POR FALTA DE UNIFORME Y CORDONS DESATADOS. CABELLO ATADO. CUIDADO DEL MATERIAL E INSTALACIONES.
2º ESO A Y B	REGLAMENTO DEL DEPORTE A DESARROLLAR. TECNICA DEL DEPORTE DESARROLLAR. JUEGOS VARIADOS.	TEORIA EN FORMAL ORAL SOBRE REGLAMENTO DE VOLEIBOL EXAMEN PRÁCTICO SOBRE TECNICA DE VOLEIBOL	ASISTENCIA E HIGIENE DIARIA. FOTO UNIFORME COMPLETO. NEGATIVOS POR FALTA DE UNIFORME Y CORDONES DESATADOS. CABELLO ATADO. CUIDADO DEL MATERIAL E INSTALACIONES.
3º ESO A Y B	REGLAMENTO DEL DEPORTE A DESARROLLAR TECNICA DEL DEPORTE DESARROLLAR. JUEGOS VARIADOS	TEORIA EN FORMAL ORAL SOBRE REGLAMENTO DE VOLEIBOL EXAMEN PRÁCTICO SOBRE TECNICA DE VOLEIBOL *	ASISTENCIA E HIGIENE DIARIA. FOTO UNIFORME COMPLETO. NEGATIVOS POR FALTA DE UNIFORME Y CORDONES DESATADOS. CABELLO ATADO. CUIDADO DEL MATERIAL E INSTALACIONES.
4º CIENCIAS 4º LETRAS	REGLAMENTO DEL DEPORTE A DESARROLLAR TECNICA DEL DEPORTE DESARROLLAR. JUEGOS VARIADOS	TEORIA EN FORMAL ORAL SOBRE REGLAMENTO DE VOLEIBOL EXAMEN PRÁCTICO SOBRE TECNICA DE VOLEIBOL	ASISTENCIA E HIGIENE DIARIA. FOTO UNIFORME COMPLETO. NEGATIVOS POR FALTA DE UNIFORME Y CORDONES DESATADOS. CABELLO ATADO. CUIDADO DEL MATERIAL E INSTALACIONES.
1º BACH. L. 1º BACH. C.	REGLAMENTO DEL DEPORTE A DESARROLLAR TECNICA DEL DEPORTE DESARROLLAR. JUEGOS VARIADOS	TEORIA EN FORMAL ORAL SOBRE REGLAMENTO DE VOLEIBOL EXAMEN PRÁCTICO SOBRE TECNICA DE VOLEIBOL	ASISTENCIA E HIGIENE DIARIA. FOTO UNIFORME COMPLETO. NEGATIVOS POR FALTA DE UNIFORME Y CORDONES DESATADOS. CABELLO ATADO. CUIDADO DEL MATERIAL E INSTALACIONES.

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

TABLA DE EVALUACIÓN

PRUEBA	EJECUCION	CURSO	CANTIDAD	CALIFICACIÓN
ABDOMINALES 1 minuto	Manos entrecruzadas en la nuca. Codos contra la colchoneta al bajar y a las rodillas al subir. Piernas flexionadas. Ayudado por un compañero. Se comienza desde el suelo y se termina en el mismo lugar.	3 ESO F.	26	5
		3 ESO M	34	5
		4 ESO F.	27	5
		4 ESO M	35	5
		1 B. F.	28	5
		1 B M	36	5
FLEXIONES DE BRAZOS 1 minuto	Se apoya todo el cuerpo en el suelo Se eleva el tronco y se miran los pies entre los brazos. Se comienza desde el suelo y se finaliza en el mismo lugar.	3 ESO F	40	5
		3 ESO M	46	5
		4 ESO F	42	5
		4 ESO M	48	5
		1 B F	43	5
		1 B M	49	5
BURPES 2 minutos	De pie saltamos a la posición de cuclillas, luego extendemos las piernas de un salto, y de otro volvemos a cuclillas. Volvemos a saltar. El ejercicio comienza de pie y termina con un salto.	3 ESO F	34	5
		3 ESO M	38	5
		4 ESO F	36	5
		4 ESO M	40	5
		1 B F	38	5
		1 B M	42	5
RESISTENCIA	Sin tiempo, pero no se puede caminar ni ir de paseo.	Todos los cursos =	Todos los cursos =	5
FLEXIBILIDAD	Sentados en el suelo, con los pies por debajo de la tabla de medición. No se puede flexionar las piernas, en posición de extensión se debe mantener 5 “. en el 2º intento puede colaborar un compañero.	3 ESO F	8	5
		3 ESO M	6	5
		4 ESO F	9	5
		4 ESO M	7	5
		1 B F	10	5
		1 B M	8	5
CIRCUITO DE AGILIDA	Una vuelta entera al circuito.2 intentos se apunta mejor tiempo.	4 ESO	MAXIMA	5
		1 BACH	VELOC.	5
LANZAMIENTO DE BALON	Lanzamiento de balón medicinal de 3 kg. A pie juntos por encima de la cabeza	4 ESO	LO MAS	5
		1º BACH	LEJOS POSIBLE	5

CADA EJERCICIO DE MAS SUBE 0.25 Y CADA EJERCICIO BAJA 0.25 (EXEPTO CIRCUITO Y LANZAMIENTO DE BALON)

14º PLAN DE CENTRO EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2007 - 2008

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

MES	ACTIVIDAD	DÍA
SEPTIEMBRE	Comienzo de las actividades extraescolares, horario especial, desde 1 a 6 de primaria.	17 al 28
	Natación y juegos acuáticos de 1º a 6º de primaria Jornada de Formación para los profesores de Ed. Física y Balonmano	17 al 28 Sábado 29
OCTUBRE	Comienzo de las actividades extraescolares, balonmano. Comienzo de los entrenamientos de los diferentes categorías de balonmano. Medio día y tarde. Comienzo de la Liga Federada de Balonmano. Participación en la Carrera Urbana de Málaga organizada por el Corte Inglés.	Domingo por determinar
	Pre Gala del Deporte (presentación de todas las actividades del curso). Alumnos de 1º de primaria a 2º de bachiller.	Jueves 11
NOVIEMBRE	Comienzo de las ligas inter cursos Fútbol Sala, baloncesto, voley. (durante los recreos.) "Los oficios" para los alumnos de preescolar.	Viernes 23
DICIEMBRE	Participación en la carrera de la Asociación de Empresarios y Comerciantes (carrera del Pavo). Preescolar a 2º Bach.	Domingo 16
ENERO	Comienzo de los Juegos Deportivos Municipales	Sábado 12
FEBRERO	Excursiones a la nieve. 1 día a Sierra Nevada 5º y 6º de primaria.	Martes 12 y 19 Semana Blanca
	Viaje a los Pirineos. (grupos familiares) XXII Marcha Aeróbica para alumnos de 1º de primaria a 2º Bach. "Los medios de Transporte" Preescolar	Viernes 22 Viernes 22
MARZO	Jornada de entrenamiento para alumnos de primaria (solo los seleccionados a representar al centro). Atletismo.	Fecha a determ.
	Torneo de atletismo alumnos de 1º a 6º de primaria.(fecha a confirmar por el PDM de Benalmádena).	Fecha a determ.
ABRIL	Jornada de entrenamiento para alumnos de secundaria y bachiller. (solo los seleccionados a representar al centro).	Fecha a determ.
	Torneo de atletismo alumnos de secundaria y bachiller.(fecha a confirmar por el PDM de Benalmádena).	Fecha a determ
MAYO	Atenienses y espartanos para los alumnos de ESO y Bachiller. Atenienses y espartanos para alumnos de preescolar y primaria.	Del 19 al 23 Viernes 30
	Gala del deporte. Camping para los alumnos de actividades extraescolares deportivas (3 a 6 de primaria). Circuito de Psicomotricidad para preescolar	Días 30 y 31 Jueves 22
JUNIO	Camping para alumnos de 2º de Primaria. En el colegio. Día del estudio para todo el colegio. Voley y jockey, NATACIÓN Campaña de Natación para 5 años preescolar, 1º y 2º de primaria.	Días 6 y 7 Según evaluación Del 2 al 13

15º BIBLIOGRAFÍA

ALMOND, L. (1992): “El ejercicio físico y la salud en la escuela”, en Devís, J. y Peiró, C. Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona. Editorial INDE.

ALTER, M. (1990): “Los estiramientos. Bases científicas y desarrollo de los ejercicios”. Barcelona. Editorial Paidotribo.

ALTER, M. J. (1999): “Manual de estiramientos deportivos”. Madrid. Editorial Tutor.

ARAGÓN, P. Y RODADO, P. (1985): “Voleibol: del aprendizaje a la competición”. Madrid: Pila Teleña

AURIOL, B. (1992): “Introducción a los métodos de relajación”. Madrid: Editorial Mandala.

BALLESTEROS J. M. Y ÁLVAREZ J. (1981): “Manual didáctico de atletismo”. Buenos aires: Editorial Kapelusz.

BARROSO, J. (2005): “Detener al pirómano”. Madrid: EL PAIS semanal.

BERNAL RUIZ, J. A. (2002) “Juegos y actividades con material de desecho”. Sevilla: Editorial Wanceulen.

BERNAL RUIZ, J. A. (2003): “Juegos y deportes con fresbee”. Sevilla: Editorial Wanceulen.

BLASCO, T. (1994): “Actividad física y salud”. Barcelona. Editorial Martínez Roca.

BLÁZQUEZ, D. (1990): “Evaluar en Educación Física”. Barcelona: INDE Publicaciones.

BLÁZQUEZ, D. (1997): “La Educación Física”. Barcelona: INDE Publicaciones.

BROZAS, M. P. Y VICENTE, M. (2002): “Actividades acrobáticas grupales y creatividad”. Madrid: Editorial Gymnos.

CAMERINO FOGUET, O. (2000): “Deporte recreativo”. Barcelona: Editorial INDE Publicaciones.

CANTÓ, R, JIMÉNEZ, J. (1998): “La columna vertebral en la edad escolar. La Postura correcta, Prevención y Educación”. Madrid. Editorial Gymnos.

CARDONA, J. (DIRECTOR) (2000): "Modelos de innovación educativa en la Educación Física. Madrid: UNED.

CARRASCO, J. I. Y BASTERRETCHE, J. (2004): "Técnicas y recursos para motivar a los alumnos" Editorial Rialth.

CASIMIRO ANDÚJAR, A.J. (2000): "Educación para la salud, actividad física y estilo de vida". Almería: Universidad de Almería, Servicio de Publicaciones.

CHOLLET, D. (2003): "Natación deportiva", Barcelona: Editorial INDE

COSÁLVEZ, M. Y JOVEN, A.: "La natación y sus especialidades". Madrid: Ministerio de Educación y Cultura/Consejo Superior de Deportes.

DE LA CRUZ MÁRQUEZ, J.C. (1990): "Higiene de la educación física en la edad escolar". En: Educación para la salud en la práctica deportiva escolar. Rivas Serna, J. (coordinador). Málaga. Editorial Unisport.

DE OSMA, M. C. (1997): "El Deporte de Orientación". Madrid: Dirección General de Deportes de la Consejería de Cultura y Deportes de la Comunidad de Madrid.

DELGADO, M., (1997): "El entrenamiento de las cualidades físicas en la enseñanza obligatoria: salud versus rendimiento". Habilidad Motriz, Nº 9, pp. 15-26.

DELGADO FERNÁNDEZ, M et al. (2001): "Avances en actividad física y salud". Puente Genil. Ayuntamiento de Puente Genil.

DELGADO FERNÁNDEZ, M., GUTIÉRREZ SÁINZ, A. Y CASTILLO GARZÓN, M.J. (1997): "Entrenamiento físico-deportivo y alimentación; de la infancia a la edad adulta". Barcelona. Editorial Paidotribo.

DELGADO, M., TERCEDOR, P. (2002): "Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física". Barcelona. Editorial INDE.

DELGADO, M., TERCEDOR, P., JIMÉNEZ, M.J. (1996): "Reflexiones en torno a la concreción de un tema transversal en Educación Física: la Salud". Jornadas Hispano-alemanas Deporte y Salud: un enfoque interdisciplinar. Cáceres. pp. 13- 23.

DEVÍS, J, (1993): "La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física". Revista de Psicología del Deporte, 4, pp. 71-86.

DEVÍS, J. (coord.). (2001): "La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI". Valencia. Editorial Marfil.

DEVÍS, J. Y PEIRÓ, C. (1997): "Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados". Barcelona. Editorial INDE.

DEVÍS, J., y cols. (2000): "Actividad física, deporte y salud". Barcelona. Editorial INDE.

DEVIS J. Y PEIRÖ C. (2004): “Materiales curriculares en Educación Física”. Didáctica de la Educación Física: una perspectiva crítica y transversal. Capítulo 2. Pág. 62-94.

DROBNIC F. (1996): “¿Jugar, hacer deporte? Guía para niños asmáticos y sus padres”. Madrid. Editorial Glaxo Wellcome.

DURAND DE BOUSSIGEN, R. (1996): “La relajación”. Barcelona: Editorial Paidotribo

EBLENZ, E.; GROSSER, M.; ZIMMERMAN, E.(1990): “Entrenamiento de la fuerza” Barcelona. Editorial Martínez-Roca.

ESTAPÉ, E. (2002): “La Acrobacia en Gimnasia Artística”. Barcelona: Editorial INDE.

EUROFIT. Test Europeo de Aptitud Física. (1993) Madrid. Consejo Superior de Deportes.

FOGUET, C. (2000): “Deporte recreativo”. Barcelona: Editorial. INDE.

FRAILE ARANDA, A (coord.). (2003): “Actividad física y salud”. Valladolid. Consejería de Educación y Cultura y Consejería de Sanidad y Bienestar Social.

FRÍAS GÓMEZ, G. (1997): “La Condición Física en la educación secundaria: una propuesta de desarrollo práctico hacia la autonomía del alumnado”. Barcelona. Editorial INDE.

GARCÍA HERVÁS, FERNANDO. (1995): “Curso de Expresión Corporal”. CAP Pozuelo. Madrid.

GIL, F., ARROYAGA, M. Y REINA, L. (1997): “Atletismo”. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura/Consejo Superior de Deportes.

GIMÉNEZ, F.J. y SÁENZ P. (2004): “Los aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto”. Madrid: Editorial ESM

GINÉS, J. (1987): “Iniciación al minitramp”. Madrid: Editorial Alambra.

GÓMEZ, V., LUNA, J. Y ZORRILLA (1996): “Deporte de Orientación”.Madrid: Ministerio de Educación y Cultura/Consejo Superior de Deportes.

GONZÁLEZ HALCONES, M. A. (1995): “Manual para la evaluación en Educación Física”. Madrid: Editorial Escuela Española

GONZÁLEZ BADILLO, J.J., GOROSTIAGA AYESTARÁN, E. (1995): “Fundamentos del entrenamiento de la fuerza”. Barcelona. Editorial INDE.

GRELÓN, B. Y LAURENT, O (1996): “Las cometas”. Barcelona: Editorial De Vecchi.

GROSSER, M. (1992): “Entrenamiento de la velocidad”. Barcelona. Editorial Martínez-

Roca.

GUTIERREZ, J., LÓPEZ, F. Y SEDANO, L. (1992): "Propuestas Para Educación Física". Madrid: Nancea Ediciones y Ministerio De Educación y Ciencia.

GUTIERREZ SAN MARTÍN, M. (1995): "Valores sociales y deportes" Madrid: Editorial Gymnos.

HAHN, E. (1998): "Entrenamiento con niños". Barcelona. Editorial Martínez-Roca.

HARRE, D. (1987): "Teoría del entrenamiento deportivo". Buenos Aires. Editorial Stadium.

HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. (1997): "Juegos y deportes alternativos". Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.

IZQUIERDO, M., IBÁÑEZ SANTOS, J. (2000): "Crecimiento y maduración del deportista joven. Aplicación para el desarrollo de la fuerza". Pamplona. Edita Gobierno de Navarra.

JIMÉNEZ, M. (2005): "La gimnasia de mantenimiento".
<http://www.gimnasiomanueljimenez.com> [Consulta 25.4.2006]

JUAN JUNOY, J (1996): "Baloncesto". Madrid: Ministerio de Educación y Cultura y el Consejo Superior de Deportes.

JURADO, J.J., LÓPEZ DE LA NIETA, M. Y YAGÜE, V. (1998): "Juegos de Madrid". Madrid: Caja de Madrid. Obra social.

KANZ, J. (2003): "Natación para todos". Barcelona: Editorial Tutor

KNAPP, MARK (1980): "La comunicación no verbal". Barcelona: Editorial Paidós.

KOCH, K. (1982): "Gimnasia escolar: ejercicios con aparatos". Barcelona. Editorial Aedos.

LAMB, D. (1989): "Fisiología del ejercicio. Respuestas y adaptaciones". Madrid. Editorial Pila-Teleña.

LEARETA, B., SIERRA, M.A. y RUANO, K. (2005): "Didáctica De la Expresión Corporal. Talleres monográficos". Barcelona: Editorial INDE.

LEARETA, B., SIERRA, M.A. y RUANO, K. (2005): "Los contenidos de Expresión Corporal". Barcelona: Editorial INDE.

LEGIDO ARCE, J.C. (1996): "Influencias de la actividad física en el desarrollo y crecimiento". En: Ferrer, V., Martínez, L., Santonja, F., (eds), Escolar Medicina y Deporte, Diputación de Albacete.

LEGIDO ARCE, J.C, SEGOVIA, J.C. Y BALLESTEROS, J.M. (1996): “Valoración de la Condición Física por medio de test”. Madrid. Ediciones pedagógicas.

LIEMOHN, W. (2006): “Prescripción del ejercicio para la espalda”. Barcelona. Editorial Paidotribo.

LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2000): “Ejercicios desaconsejados en la actividad física” Barcelona. Editorial INDE.

MARCOS BECERRO, J.F. (1994): “Ejercicio, forma física y salud. Fuerza, resistencia y flexibilidad”. Madrid. Editorial Eurobook.

MARTÍN, C. (2002): “Fundamentos de los juegos y deportes tradicionales en el ámbito de la Educación Física”. Barcelona: INDE Publicaciones.

MARTÍNEZ, A. (1996): “La práctica del deporte de orientación en centros educativos y deportivos”. Madrid: Editorial Gymnos.

MARTINEZ, P. Y GONZÁLEZ, A. (2006): “Técnica de vallas. Hacia la optimización del rendimiento deportivo”. Madrid: Editorial ESM

MARTÍNEZ GÁMEZ, M. (1995): “Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas”. Madrid: Editorial Esteban Sanz.

MARTINEZ GARROÑO, M.J. (2001) "Currículum de Educación física y características de los materiales curriculares" Tándem: didáctica de la Educación Física Nº 4. Pág. 7-18.

MATEO, J., (1993): “¿Medir la forma física para evaluar la salud?”. En Apunts: Educación Física y Deportes, Nº 31, pp. 70-75.

MATVEEV, L. (1991): “El entrenamiento y su organización”. En Revista Entrenamiento Deportivo. Vol. V, Nº 1, pp. 17-23.

MEDINA JIMÉNEZ, E. (2002): “Actividad física y salud integral”. Barcelona. Editorial Paidotribo.

Montálvez, M., Zea, M^a J. (1998): “Expresión Corporal. Propuestas para la acción”. Granada: Editorial M.M y M.J.Z.

MONTESINOS, D. (2004): “La Expresión Corporal”. Barcelona: Editorial INDE.

MORA, J. (1989): “El desarrollo de las capacidades físicas a través del circuit-training”. Cádiz. Diputación Provincial de Cádiz.

MORA, J. (1989): “Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad”. Diputación Provincial de Cádiz.

MORA, J. (Coord.). (1995): “Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico”. Córdoba. Colegio Andaluz de Licenciados en Educación Física.

- MORAS, G. (1994): "Preparación integral en voleibol". Barcelona: Editorial Paidotribo.
- MORAS, G Y WISE, M. (2003): "Voleibol". Madrid: Hispano Europea
- MORENO PALOS, C. (1992): "Juegos y deportes tradicionales en España". Madrid: Editorial Gymnos.
- Motos, T. y TEJERO, F. (1987): "Prácticas de dramatización". Barcelona: Editorial Humanitas
- MOTOS, T. Y ARANDA. L. (2004): "Prácticas de la Expresión Corporal". Ciudad Real: Editorial Ñaque.
- NAVARRO, F. (1978): "Pedagogía de la natación". Valladolid: Editorial Minón.
- NAVARRO, F. (2004): "Iniciación a la natación". Madrid: Editorial Gymnos
- NAVEGA, P. Y OLASO S. (1999): "1000 Juegos y deportes populares y tradicionales". Barcelona: Editorial Paidotribo.
- ORTIZ, M^a. M. Y OTROS (2000): "Comunicación y lenguaje corporal". Granada: Editorial Proyecto Sur ediciones. S. L.
- PARCERISA, A. (1997): "Materiales curriculares". Barcelona: Editorial Grao
- PEIRÓ, C., Y DEVIS, J., (1993): "Evaluación de Programas: Un Programa de Educación Física y Salud". En Apunts: Educación Física y Deporte. N° 31, pp. 14-17.
- PEIRÓ, R. Y SANPEDRO, J. (1979): "Pedagogía del baloncesto". Valladolid: Editorial Miñón.
- PÉREZ SAMANIEGO, V. (2000): "Actividad Física, salud y actitudes". Valencia. Editorial Edetania.
- PÉREZ SAMANIEGO, V. Y DEVÍS DEVÍS, J. (2003): "La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado" En Revista internacional de medicina y ciencias de AF y el deporte, 10. (<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/portada10.html>)
- PINOS Q. MARTÍN (1997): "Actividades y juegos de Educación Física en la naturaleza". Madrid: Editorial Gymnos.
- POYATOS, F. (1994): "La comunicación no verbal". Madrid: Ediciones Istmo.
- PRAT, M. (2001): "Actitudes, valores y normas en Educación física: reflexiones, problemática y propuestas para su integración en la escuela". Tándem: didáctica de la Educación Física N° 2. Pág. 7-20.

PRAT, M. Y SOLER, S. (2000): "Actitudes, valores y normas en Educación física: reflexiones, problemática y propuestas didácticas". Barcelona: INDE Publicaciones.

QUEROL S. Y MARCO J.M. (1998): "Créditos variables de actividades en la naturaleza". Barcelona: Editorial Paidotribo.

REBEL, GUNTER (200): "El lenguaje corporal". Madrid: Editorial EDAF.

RODRÍGUEZ, F.A. (1995): "Prescripción del ejercicio para la salud (I). Resistencia cardiorrespiratoria". En Apunts: Educación Física y Deporte. Nº 39, pp. 87-102.

RODRÍGUEZ, F.A. (1995): "Prescripción del ejercicio para la salud (II). Pérdida de peso y condición musculoesquelética" En Apunts: Educación Física y Deporte. Nº 40, pp. 83-92.

ROVIRA MARQUÉS, ROSER (2000): "Unidades didácticas para secundaria XII. Deporte con imaginación". Barcelona: INDE Publicaciones.

RUIZ ALONSO, J. G. (1991): "Juegos y deportes alternativos". Lérida: Editorial Agonos.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, FERNANDO (1992): "Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte". Madrid: Editorial Gymnos.
SÁNCHEZ BLÁZQUEZ, D. (2004): "Calentamiento. Una vía para la autogestión de la actividad física" Barcelona. Editorial INDE.

SÁNCHEZ IGUAL J.E. (2005): "Actividades en el Medio Natural y Educación Física". Sevilla: Wanceulen Editorial deportiva.

SANTOS, J. A., VICIANA, J. Y DELGADO, M. A.: (1996): "Voleibol". Madrid: Ministerio de Educación y Cultura y el Consejo Superior de Deportes.

SPRING, H.; ILLI, U.; KUNZ, H. (2001): "Stretching". Barcelona. Editorial Hispano Europea.

SUTCLIFFE, J. (1991): "El libro completo de la relajación y sus técnicas". Barcelona. Editorial Hispano Europea.

TERCEDOR SÁNCHEZ, P. (2001): "Actividad Física, Condición Física y Salud", Sevilla: Editorial Wanceulen.

TERCEDOR SÁNCHEZ, P., (1998): "Higiene postural. Educación de la postura y prevención de anomalías en el contexto escolar". En Habilidad Motriz, Nº 6, pp. 44-49.

VASCONCELOS, A. (2000): "Planificación y organización del entrenamiento deportivo". Barcelona. Editorial Gymnos.

VÁZQUEZ, F. (1988): “Baloncesto básico”. Madrid: Editorial Alhambra.

VELÁZQUEZ, S (2002): “Educación deportiva y desarrollo moral: algunas ideas para la reflexión y para la práctica” Tándem: didáctica de la Educación Física Nº 7. Pág. 7-20.

VERDETA, M., LÓPEZ, J. y PANADERO, F. (1996): “El Acrosport en la Escuela”. Barcelona: INDE Publicaciones.

VIDAL, M., (1998): "Un método para involucrar a los alumnos en su entrenamiento de resistencia aeróbica". En Apunts: Educación Física y Deporte. Pp.56-63.

VINUESA M. Y COLL, J. (1984): “Tratado de Atletismo”. Madrid: Librerías Esteban Sanz.

VVAA (1976): “Enciclopedia de los Deportes”. Barcelona: SALVAT Ediciones.

VVAA (1986): “La Educación Física en las Enseñanzas Medias”. Barcelona: Editorial Paidotribo.

VVAA (1998): “Educación Física: contenidos, actividades y recursos”. Barcelona: Editorial Praxis.

VVAA (2002): “Juegos de todas las culturas”. Barcelona: INDE Publicaciones.

VVAA (2002): “Reglamentación internacional de atletismo”. Madrid: Federación Española de Atletismo.

VVAA (2003): “Atletismo: saltos y lanzamientos del deporte”. Madrid: Editorial ESM.

VVAA (2003): “Expresión, creatividad y movimiento. Primer Congreso internacional de Expresión Corporal y Educación”. Salamanca: Editorial Amaru.

VVAA (2004): “Las técnicas de atletismo. Manual Práctico de enseñanza”. Barcelona: Editorial Paidotribo.

VVAA: (2005): “Biografías de Voleibol”. <http://www.buscavidas.com>.

VVAA (2005): “El poder del deporte”. <http://BBC Mundo.com>

VVAA (2006): “Las tribus urbanas”. <http://www.fueradeclase.com> [Consulta: 22-3-2006]

WAKELIN, R. (1989): “Condición Física para niños y jóvenes”. Málaga. Editorial UNISPORT.

WILLIAMS, M. (2002): “Nutrición para la salud la Condición Física y el deporte”. Barcelona. Editorial Paidotribo.

.

WISSEL, H. (2002): “Baloncesto: aprender y progresar”. Barcelona: Paidotribo Editorial.