

**PROGRAMACIÓN  
SESGADA**  
de oposiciones de

**ED. FÍSICA**  
versión  
Andalucía

**EVA LOPEZ SEPULVEDA**

**CUERPO DE PROFESORES**

**Educación Secundaria: 1º Ciclo 1º ESO**



Título: **Programación sesgada de oposiciones de Ed. Física de secundaria.**

**Cuerpo de Profesores.**

**Etapas. 2º Ciclo 3º ESO**

Edita: Educàlia Innovació, S.L.

Carrer Montdúver, 9 baix 46025 València

<http://www.e-ducalia.com>

**ISBN: EN CURSO**

Autor: Eva Lopez Sepulveda

Imprime: Educàlia Innovació, S.L.

Año 2010

1ª Edición.

Prohibida la reproducción total o parcial, aún citando su procedencia, sin autorización expresa de la editorial.

INDICE

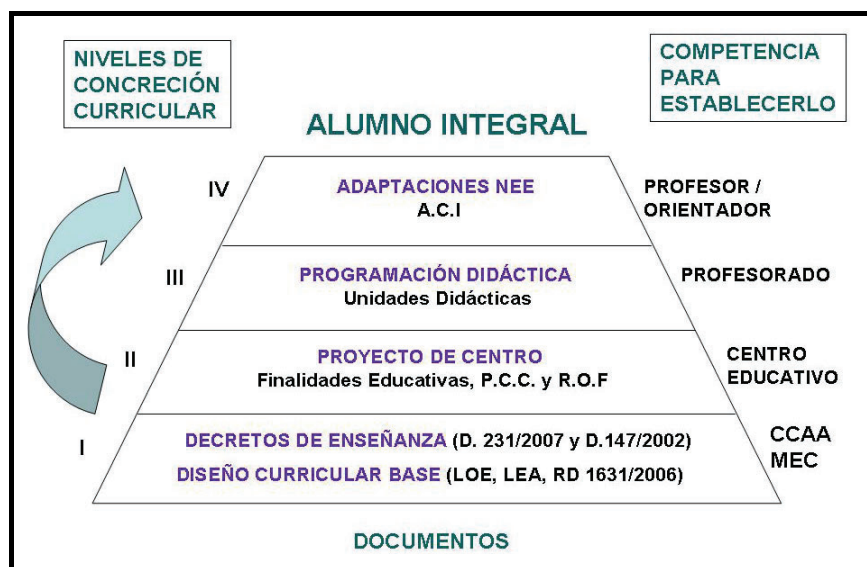
.....

**INTRODUCCIÓN**

Esta programación está diseñada para el curso de 1º E.S.O. del I.E.S. ....

La materia de Educación Física busca entre sus alumnos y alumnas el desarrollo armónico e integral del ser humano. En la Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.) debe contribuir tanto a desarrollar capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física, como a vincularla a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma al logro de los objetivos generales de etapa y la adquisición de las competencias básicas. (M.E.C., 2007).

En la propuesta del Diseño Curricular Base se opta por un currículo único y común para todo el país, pero se plantea de forma flexible y abierta para que tanto el Centro Educativo como el profesor/a no tengan un mero papel transmisor, sino que elaboren su currículo concretándolo y plasmándolo en la Programación Didáctica ( Figura 1).

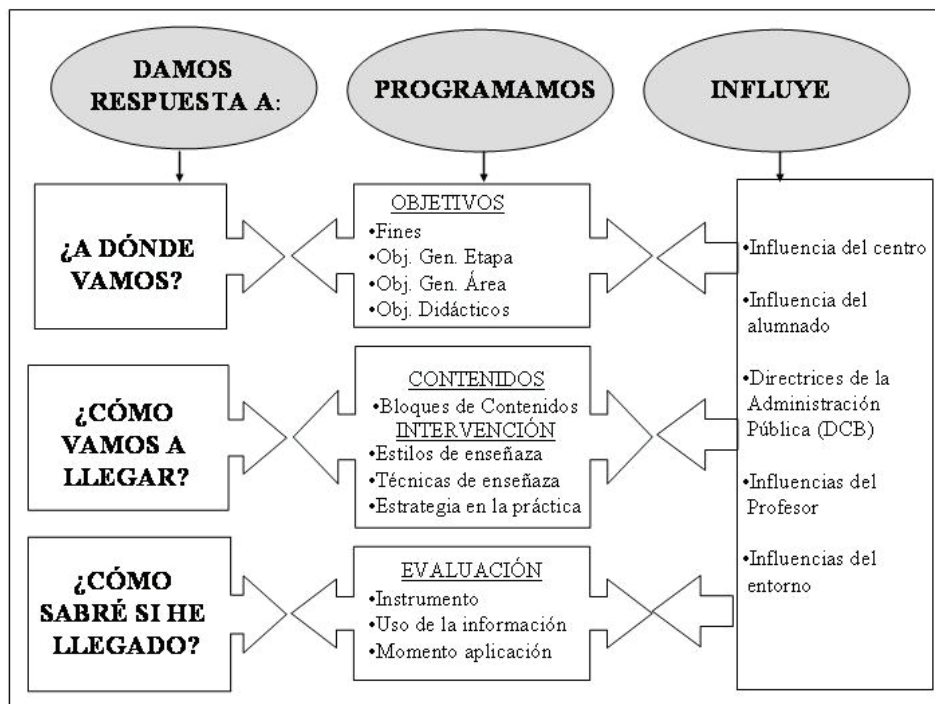


**Figura 1:** Niveles de concreción curricular (Adaptado de Gibert, 2005)

La elaboración de ésta Programación Didáctica parte de:

- **Las finalidades educativas, competencias básicas, objetivos generales de la etapa** marcados en la **Ley Orgánica 2/2006**, de 3 de mayo de 2006, de Educación.
- **Las características y finalidades de la Educación Física** vigente en el **Real Decreto 1631/2006**, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, el **Decreto 231/2007** .....

*indispensable para desarrollar la enseñanza con coherencia y asegurando un mínimo de eficacia* (Viciana, 2002)



**Figura 2:** Preguntas a resolver con la planificación. (Adaptado de Viciana, 2002)

La Educación Física debe aportar a los alumnos/as la comprensión de su cuerpo y sus posibilidades, la relación entre salud y actividad física y un conocimiento de gran número de actividades convenientes para ocupar su tiempo de ocio y mejorar sus condiciones de vida, así como disfrutar con ellas tanto individualmente como en relación con los demás.

**1. VINCULACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN CON LA REALIDAD DEL CENTRO****Características del Centro**

Cuando se habla de Centro Educativo también nos referimos al entorno local del mismo, ya que su ubicación condiciona mucho el posible tratamiento que le podamos dar a la Educación Física. Las características más destacadas del Centro ➤ **Anexo 1: Fotos del Centro.**

- I.E.S. “Olivar de la Motilla” Calle Girasoles s/n, 41700 Dos Hermanas (Sevilla)
- Ubicación: Urbanización “La Motilla” en Dos Hermanas (Sevilla) a 10Km de la capital.
- Niveles que se imparten: E.S.O.- 8 unidades (2 de cada curso) – N° Alumnos/as en Tabla 1

Curso	1º A	1º B	2º A	2º B	3º A	3º B	4º A	4º B
Nº Alumnos	29	29	28	29	25	23	20	21

**Tabla 1:** Distribución de alumnos y alumnas por clase

- Claustro: 20 profesores. Departamento de Educación Física: 2 licenciados (uno es el director del Centro y la otra profesora interina)
  - Tiempo de clase de Educación Física: 55 minutos.
  - Edificio: 8 años de antigüedad y cuenta con tres plantas.
- En la planta baja se encuentra el Departamento de Educación Física, el patio (pista polideportiva con gradas) y zona de albero. ....

....

**Finalidades del Centro (Proyecto Curricular del Centro)**

Desde el Proyecto de Centro se ha priorizado y concretado las grandes Finalidades Educativas y los ..

.....

**Vinculación con la Programación del Departamento**

En la Programación de Departamento, siguiendo las indicaciones del D. 200/1997, por el que se aprueba el reglamento orgánico de los Centros de Secundaria, se reflejan los siguientes aspectos vinculados con esta programación de 1º de ESO:

- a) Se incluyen los objetivos y contenidos a trabajar en 1º ESO, así como su relación con los temas transversales, efemérides, planes y proyectos educativos (👁 Punto 4, 5, 6, 10)
- b) La secuenciación de los contenidos por curso ➡ **Anexo 3**
- c) La metodología que se va a aplicar (👁 Punto 8)
- d) Como recurso utilizaremos el libro de texto de la Ed. Santillana ➡ **Anexo 4: Índice del libro**
- e) Las actividades complementarias que se van a desarrollar en 1º ESO (👁 Punto 12)
- f) Las medidas de actuación de los alumnos con NEE en 1º ESO (👁 Punto 9)

**Características del alumnado del Centro**

Las características del alumnado del Primer Ciclo de E.S.O. se resumen a continuación en la Tabla 2 (Junta de Andalucía, 1995). Estos datos nos ayudarán a concretar esta Programación.

<b>ÁREA BIOLÓGICA</b>	- ....
<b>ÁREA COGNITIVA</b>	- .....
<b>ÁREA AFECTIVA y SOCIAL</b>	- ....
<b>ÁREA MOTRIZ</b>	- ....

**Tabla 2:** Características del alumnado del primer ciclo de la E.S.O. Junta de Andalucía (1995)

- .....

Para ello todas las Unidades Didácticas, actividades complementarias y extraescolares estarán relacionadas con el centro de interés. Va a ser fundamental el apoyo didáctico de la profesora, haciendo reflexionar al alumnado sobre este tema en cuestión.

Además con el objetivo de contribuir al desarrollo de las competencias básicas “a” (comunicación lingüística) y “b” (razonamiento matemático) se incorpora el **libro de texto** que además resalta y ayuda a dar más calidad a los contenidos conceptuales (👁 Punto 5)

## 2. OBJETIVOS

Los Objetivos son ....

Siguiendo a Viciana (2001) nos encontramos que dentro de la programación los objetivos guardan una **Jerarquización Vertical** (Figura 5) estableciéndose las relaciones entre los diferentes niveles de concreción curricular y una **Jerarquización Horizontal** donde deben seguir una progresión según etapas, ciclos y cursos.

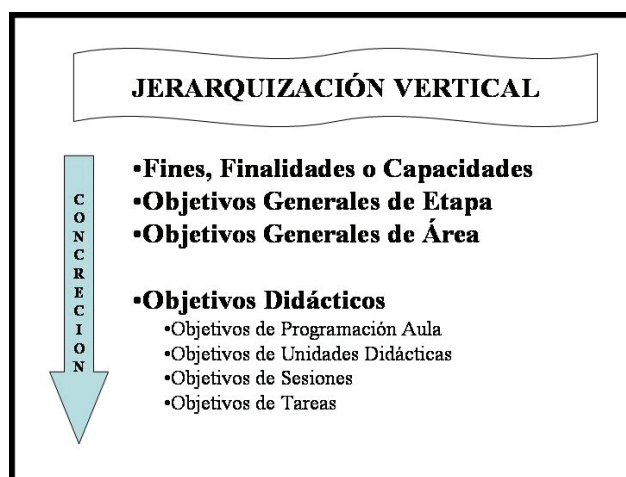


Figura 3: Jerarquización vertical de objetivos (Viciana, 2001)

### Objetivos Generales de Etapa

Los Objetivos Generales de la Etapa de Secundaria (fines a conseguir en los 4 años) y que establece la Ley Orgánica 2/2006 de Educación en su artículo 23, se entienden como las intenciones que orientan el diseño y la realización de las actividades necesarias para la consecución de las grandes Finalidades Educativas, esto es, promover el desarrollo integral del individuo y facilitar la construcción de una sociedad más justa y solidaria. Los objetivos son:

- 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 .....

**Objetivos Generales de la Materia de Educación Física**

Los Objetivos de la Materia de Educación Física, desarrollados en el R.D. 1637/2006 por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la ESO, plantean la consecución de unas capacidades a lo largo de la etapa para alcanzar esos Objetivos Generales de Etapa que se plantean la Ley.

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar .....
3. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social

**Secuenciación de Objetivos para 1º de E.S.O.**

Los Objetivos de Aula, concretan y secuencia los objetivos de la materia de Educación Física para un curso determinado, en una realidad educativa concreta., buscando la consecución de las capacidades descritos en ellos. Se pretende dotar al alumno de recursos, destrezas y hábitos que le permitan mejorar sus condiciones de calidad de vida y de salud. Se plantean para 1º de ESO los siguientes objetivos (👁️ Tabla 3)

<b>Objetivos 1º de ESO</b>	<b>Relación con los objetivos</b>		
	<b>Etapa</b>	<b>Etapa (Andalucía)</b>	<b>Materia</b>
1. Conocer y valorar su organismo relacionándolo con la práctica de la actividad física.	a, d, f, k	d	1, 4, 10
2. Mejorar de forma global las cualidades físicas básicas			

**MUESTRA PARCIAL PROGRAMACIÓN ED. FÍSICA  
1º ESO VERSIÓN ANDALUCIA**

relacionadas con la salud y saber identificarlas.			
3. Mejorar las posibilidades de coordinación y control motor.			
4. Conocer los rasgos básicos del calentamiento y mostrar actitud favorable hacia su práctica.			
5. Conocer, valorar y practicar, con el nivel de autonomía propio de su desarrollo el Atletismo y Acrosport, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos básicos.			
6. Conocer, valorar y practicar, con el nivel de autonomía propio de su desarrollo aspectos básicos del Baloncesto y Fútbol, aplicando sus principios fundamentales.			
7. Conocer, identificar, valorar y practicar los juegos populares y tradicionales de la Comunidad Andaluza.			
8. Conocer, valorar y utilizar diferentes formas de comunicación y expresión corporal para crear una mimo-danza, mostrando actitud positiva hacia su trabajo.			
9. Fomentar el conocimiento y práctica de actividades en el medio natural (tierra, mar y aire), tomando conciencia de la importancia del mismo como medio de disfrute y de salud, mostrando actitud de respeto y conservación.			
10. Realizar recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo en el Centro.			
11. 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.			
12. Identificar y crear hábitos de higiene, postura, ejercicio físico y relajación que sean positivos para la salud.			
13. Conocer la importancia de un tratamiento adecuado del cuerpo para la mejora de la salud.			

14. Conocer el papel de la actividad física y el deporte en el contexto social.			
---	--	--	--

**Tabla 3:** Secuenciación de objetivos para 1º E.S.O.

### COMPETENCIAS BÁSICAS

Según la Ley 17/2007 de Educación en Andalucía y el Decreto 231/2007, se entiende por Competencias Básicas de la E.S.O. el conjunto de destrezas, conocimientos y actitudes adecuadas al contexto que todo el alumnado que cursa esta etapa educativa debe alcanzar para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la integración social y el empleo.

La organización y funcionamiento de esta programación (las actividades de clase, las actividades complementarias y extraescolares, la metodología, etc.) pretenden facilitar el logro de las competencias básicas.

Según el RD. 1631/2006 (MEC, 2006), la materia de Educación Física contribuye de manera directa y clara a la consecución de dos competencias básicas:

**“c”. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y natural.** Esta materia aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física relacionada con la salud y colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

**“e”. Competencia social y ciudadana.** Las actividades físicas propias de esta materia, juegos y deportes, 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, así como el respeto a las normas.

Además, aunque de forma secundaria, la materia de Educación Física contribuye a desarrollar:

- “a”. Competencia en comunicación lingüística. ....
- “b”. Competencia de razonamiento matemático. ....
- “g”. Competencia y actitudes para seguir aprendiendo de forma autónoma a lo largo de la vida. ....
- “d”. Competencia digital y tratamiento de la información. ...
- “h”. Competencia para la autonomía e iniciativa personal. ...
- “f”. Competencia cultural y artística. ...

### **3. CONTENIDOS DE ENSEÑANZAS**

Los contenidos *son un medio para llegar a los objetivos*, y por ende a los grandes Fines de la Educación Secundaria Obligatoria. Da respuesta a la pregunta ¿QUÉ ENSEÑAR? Para llevara a cabo su cumplimiento, el profesor/a de Educación Física debe tomar tres decisiones importantes en torno a los contenidos (👁️ Tabla 4):

### **MUESTRA PARCIAL DEFENSA ORAL DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA**

#### **UNIDAD 4: NOS INICIAMOS EN EL ATLETISMO: LAS CARRERAS**

##### **1. JUSTIFICACION**

En esta unidad, siguiendo las indicaciones establecidas en el RD 1631/2006 en el Bloque de Contenidos de Juegos y Deportes, se trabajarán los gestos técnicos básicos y se identificarán los elementos reglamentarios de un deporte individual, el Atletismo, iniciando los conocimientos y práctica de la modalidad de carreras (pruebas de velocidad y resistencia, relevos, marcha y vallas y salidas). Interdisciplinariamente esta unidad se relaciona con el área de Educación Plástica y Visual donde se fabricarán testigos con material reciclado (papel de periódico). Además se plantea una actividad complementaria que consiste en una visita al Estadio Olímpico de Sevilla para que los alumnos aprecien las distancias de las pruebas y el material reglamentario. Consta de 5 sesiones.

##### **2. COMPETENCIAS BASICAS RELACIONADAS CON LA UNIDAD**

En esta Unidad Didáctica nº4 se trabajan principalmente las siguientes competencias básicas:

- **Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:** Con esta unidad se trabajan las técnicas ....

- **OBJETIVOS**

##### **3.1. Generales de Etapa con los que se relaciona la U.D.**

La presente unidad didáctica. está orientada a la consecución de los siguientes objetivos de etapa planteado tanto en el RD 1631/2006 como en el D. 231/2007 de Andalucía:

- K. Conocer y aceptar el ...
- F (And). Conocer y respetar la realidad cultural de Andalucía...

**3.2. Generales de la Materia de Educación Física (RD. 1631/2006)**

Esta U.D. trabaja en la consecución de los siguientes objetivos de la materia de Ed. Física:

- 1. Conocer los ....

**3.3. Secuenciación de objetivos para 1º de E.S.O.**

En relación con los objetivos secuenciados para 1º E.S.O. en la programación anual, esta UD persigue la consecución de los siguientes:

- 1. Conocer y valorar su organismo relacionándolo con la práctica de la actividad física.
- 2. Mejorar de forma global las CFB relacionadas con la salud y saber identificarlas.
- 3. Mejorar las ....

**3.4. Didácticos de la Unidad**

Se plantean los siguientes objetivos didácticos para esta Unidad:

1. Trabajar las capacidades ...

**3. CONTENIDOS****4.1. Relacionados con los Bloques de Contenidos que establece el currículo**

4. ...

**METODOLOGÍA****5.1. Relacionada con el currículo**

- Aprendizaje significativo, de acuerdo a los intereses del grupo clase.
- Progresivo: presentación de elementos de forma analítica hacia la globalidad.
- Favorecer la motivación a la práctica, el respeto a las reglas, el material y los compañeros.
- Favorecer el aseo e higiene antes, durante y al final de la práctica deportiva.

**5.2. Didácticas de la unidad**

- Distintos estilos de enseñanza: asignación de tareas, descubrimiento guiado, trabajo en grupo.
- Normas de seguridad: paso correcto de vallas, entrega testigos, señalización zonas de trabajo.

- Control de la Frecuencia Cardiaca y establecer tiempos de descanso correctos.
- Retroalimentación durante las ejecuciones prácticas (positivas y correcciones).
- Uso de juegos diversos junto con ejercicios técnicos.
- Grupos variados: 2, 3,4... Mixtos y trabajos por zonas.
- Uso de las nuevas tecnologías para aprender a investigar trabajando el autoaprendizaje.

### **5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

- La alumna asmática: Durante la práctica será obligatorio llevar a clase el bronco-dilatador, evitaremos excesos de cambios de ritmo en los juegos. En caso de malestar actuará como árbitro
- El alumno obeso: Presenta una coordinación adecuada, adaptaremos altura de la valla utilizando un elástico entre dos vallas. Se aumentará el tiempo en las salidas de atletismo. Vendaje funcional en tobillos por los saltos. Ídem para todo alumno que lo necesite.
- Alumno sobredotado: Se procurará la integración en grupos del mismo nivel. Exigencia teórica y en presentación de trabajos muy alta.

### **6. ACTIVIDADES Y TEMPORALIZACIÓN**

Esta Unidad N°4 está planificada para llevarse a cabo durante el primer trimestre y consta de 5 sesiones. Describiremos las principales actividades que se trabajarán en cada una de las sesiones.

#### **7.1. Actividades sugeridas de enseñanza, aprendizaje, refuerzo y apoyo**

- ENSEÑANZA: Exposición, correcciones, retroalimentación o feedback, orientaciones
- APRENDIZAJE (Ficha de sesión de ejemplo al final de la UD):
  - Sesión 1: Lluvia de ideas sobre conocimiento previos. Inicio teoría con el libro (temas 19 y 20) en la pista.. Juegos de carreras tradicionales. Iniciación técnica de carrera y relevos mediante juegos y ejercicios de técnica.
  - Sesión 2: Explicación teoría entrega de testigos. Juegos de relevos, inicio técnica de vallas con material variado modificando la situación real de la carrera. Trabajo por zonas.
  - Sesión 3: Explicación teórica del trabajo de investigación (entrega de ficha con el guión del trabajo) y técnica de marcha. Inicio marcha con ejercicios y juegos, carreras de marcha, técnica de salidas, practica vallas adaptada.
  - Sesión 4: Repaso de todas las técnicas y juegos por zonas. Valla completa con 3 niveles.

- Sesión 5: Examen práctico usando la ficha de observación . Zona de juegos para los que acaben el examen.
- REFUERZO: Incrementar la altura de la valla. Ejercicios teóricos de ampliación.
- APOYO: Adaptación del material uso de elástico. Ficha para los alumnos exento de práctica.

#### **4.2. Complementarias**

Se plantea como actividad complementaria la visita guiada al Estadio Olímpico de Sevilla por toda la instalación. El recorrido nos ofrece la posibilidad de conocer los vestuarios, gradas, pista además de ver el material oficial de las competiciones: tacos, fosos, vallas, obstáculos...

#### **7. MATERIAL E INSTALACIONES**

- ESPACIO: Pista polideportiva.
- MATERIAL: Colchonetas, balones de distintos tamaños, tiza, picas, vallas, elástico, plinto, papel de periódico, cinta aislante, conos, cuerdas, bancos suecos, cajas de cartón.

#### **8. RELACIONADO CON**

##### **9.1. Interdisciplinarietà**

- Ciencias de la Naturaleza: Conocimiento del comportamiento del cuerpo humano para entender las limitaciones individuales y los beneficios de la práctica de actividad física.
- EPV o Tecnología: elaboración de testigos
- Lengua: Lectura y ejercicios del libro de texto. Temas 19 y 20
- Matemáticas: Medir y colocar las vallas a la distancia reglamentaria según la categoría de los alumnos. Calcular FC máx. y el porcentaje de frecuencia cardiaca al que se está trabajando.

##### **9.2. Temas transversales**

- Ed. para la Salud; Higiene e indumentaria adecuada. (antes/durante/después), actuación ante una lesión leve por contusión (contra valla) o leve esguince al caer mal tras salvar un obstáculo.
- Fomento de la lectura: con las lecturas del libro de texto y el trabajo de investigación.

- Coeducación; Lenguaje adecuado evitando actitudes discriminatorias. Ayudas mixtas
- Educación moral y para la paz: respeto a las normas.
- Cultura Andaluza: con la práctica de algunos juegos tradicionales en el calentamiento y el conocimiento de las instalaciones deportivas que existen en el entorno cercano.

### **9.3. Otras Unidades Didácticas con las que se relaciona**

- U.D. 1: “Así debemos empezar”: Donde se establecen las pautas del calentamiento y normas.
- U.D. 2: “Por una Vida Saludable”: Se relacionará el Atletismo con las diferentes capacidades físicas básicas que se trabajan.
- U.D. 3:”Control postural y relax”: Se trabaja la vuelta a la calma como parte importante de todas las sesiones.

### **9.4. Escuelas Municipales Deportivas**

- Escuelas municipales de Atletismo

## **9. EVALUACIÓN**

### **10.1. Criterios de evaluación relacionados con el currículo**

- Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana
- Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.
- Mostrar actitudes sociales de respeto, colaboración,... en el desarrollo de las clases.

### **9.2. Criterios de Evaluación didácticos**

#### **9.2.1. Del alumno**

- Trabaja las capacidades físicas básicas a través de las habilidades específicas del atletismo.
- Desarrolla actitudes de cooperación y disfrute de la actividad física por encima de los resultados.
- Participa activamente: ejercicios y juegos, respetando las normas y controlando la FC.
- Sabe investigar sobre aspectos propuestos por la profesora: atletas, conceptos...
- Conoce las modalidades atléticas, los aspectos básicos de las carreras, relevos, marcha y vallas.

- Ejecuta la técnica trabajada de las modalidades

#### 9.2.2. De la profesora

- Realización de actividades respetando las normas y favoreciendo las actitudes tolerantes.
- Comprensión de las posibilidades y limitaciones de los alumnos/as, en actividades físicas, adoptando hábitos saludables.
- Motivación a los alumnos y aplicación de correcciones a todos/as los alumnos/as

#### 9.2.3. De la Unidad Didáctica

- Se consiguen los objetivos previstos y los contenidos han sido adecuados.
- Las actividades se han ajustado a los alumnos/as y se consigue gran participación y motivación.
- La atención a la diversidad se ha tratado de manera correcta.
- La clase se organiza y da tiempo a realizar las actividades.

### **9.3. Instrumentos de Evaluación**

#### 9.3.1. Del alumno

- Evaluación inicial mediante lluvia de ideas y preguntas guiadas por la profesora antes de ver la teoría: Por ejemplo ¿Qué modalidades del atletismo conoces? ¿Qué son los tacos?...
- Cuaderno de la profesora: Control de asistencia, evaluación continua diaria, positivos de aseo y participación, negativos por conductas disruptivas.
- Trabajo teórico : Se le presentará al alumno/a un guión con las preguntas del trabajo
- Examen: El examen escrito serán de las UD:1, 2, 3, 4 apareciendo en la programación.
- Examen práctico: Hoja de observación técnica . Se realizará un circuito con distintas habilidades técnicas del atletismo trabajada en clase. Las vallas presentan 2 niveles posibles de altura.

#### 9.3.2. De la profesora y de la unidad didáctica

- Cuaderno de la profesora: se realizarán anotaciones sobre objetivos no conseguidos o modificaciones necesarias.

#### **9.4. Mecanismos de Recuperación**

Al final del trimestre se dedicará un día para hacer el examen práctico aquellos alumnos/as que no pudieron asistir o estaban enfermos y/o para recuperar. La teoría se recuperará con un trabajo.

### **10. BIBLIOGRAFIA**

#### **11.1. Bibliografía general**

- JUNTA DE ANDALUCÍA (2007) Decreto 231/2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la ESO en Andalucía.
- JUNTA DE ANDALUCÍA (2007) Orden de 10-8-2007, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía. (BOJA 30-8-2007)
- JUNTA DE ANDALUCÍA (2007) Orden de 10-8-2007, por la que se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de ESO en la Comunidad Andalucía.
- MEC (2006) Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. (BOE 5-1-2007)

#### **11.2. Bibliografía específica**

- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1994) *Atletismo básico*. Madrid: Gymnos
- FERRANDO ROQUETAS, J.A. (1997) *Iniciación al Atletismo*. Zaragoza: Imagen y Deporte

**MUESTRA PARCIAL PROGRAMACIÓN ED. FÍSICA**  
**1º ESO VERSIÓN ANDALUCIA**

CENTRO DE OPOSICIONES

## EJEMPLO DE FICHA DE SESIÓN

UNIDAD 4: Nos iniciamos en el Atletismo las carreras		SESIÓN Nº 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivos Unidad:</b> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</li> <li>• <b>Objetivos de la sesión:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer el reglamento y técnica de las vallas</li> <li>2. Iniciar el trabajo de la técnica de entrega de testigos con desplazamiento</li> <li>3. Practicar juegos de vallas</li> </ol> </li> <li>• <b>Contenidos de la UD:</b> Explicación teoría. Juegos de relevos, inicio técnica de vallas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Metodología:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Organización Alumnos/as:</b> Individual, grupos de 4-5, gran grupo</li> <li>- <b>Est. Enseñanza:</b> Asignación Tareas, Trabajo por grupos de nivel y Descubrimiento guiado</li> </ul> </li> <li>• <b>Instalación:</b> Pista polideportiva</li> <li>• <b>Materiales:</b> Libro de texto. Tiza, cajas de cartón, cuerdas, vallas, elástico</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN</b>		
<b>PREVIA (5')</b>		
Desplazamiento al pabellón. Cambio de ropa si es necesario. Pasar lista. Explicación de la sesión.		
<b>PARTE INICIAL (15')</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Teoría en la pista: Los alumnos se han leído el tema previamente en casa. Se recalcan los aspectos principales de la técnica y reglamento de vallas (pierna de ataque y apoyo; paso de valla). Se analizan las principales CFB relacionadas con estas modalidades.</li> <li>12. Calentamiento general: Individualmente realizan los ejercicios de movilidad articular, trote variado a lo ancho de la pista y estiramientos trabajados anteriormente.</li> <li>13. En grupos de 5."Corta hilo": Uno persigue y otro es el perseguido. El jugador que pase por medio de los otros dos será el nuevo perseguido. (Control FC)</li> <li>14. Se distribuye todo el material, los alumnos van trotando y saltando libremente, intentan identificar su pierna de ataque y de apoyo.</li> </ol>		
<b>PARTE PRINCIPAL (30')</b>		
Se crean dos zonas de trabajo. Una delimitando el perímetro de la pista con conos y dibujando con tiza las zonas de entrega del testigo. Otra central donde se practicarán vallas. Estarán unos 12' en cada zona.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Relevos</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se explica a los alumnos la forma de entrega de testigo en movimiento en principio a todos juntos y se realizará una demostración. Mientras que la mitad de la clase en grupo la pone en práctica esta técnica, la otra mitad, supervisada por la profesora con mayor dedicación...</li> <li>2. Carrera de relevos sin obstáculos y luego con obstáculo (caja de cartón) haciendo hincapié en la correcta entrega del testigo en la zona. (Control FC). Variantes: relevos modificando la carrera: pata coja, carrera lateral...</li> </ol> </li> <li>• <b>Vallas</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Se colocan varias filas de material a distinta altura: cuerdas, cajas de cartón, bancos suecos, elásticos sujetos a dos conos con picas y vallas. Se practican las siguientes ejecuciones técnicas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Andar a grandes zancadas y pasar por encima. Ir probando a diferentes alturas.</li> <li>- Pasar por encima del material estirando la pierna de ataque y manteniéndola unos segundos.</li> <li>- Pasar el material y quedarse una vez pasado para observar la pierna de apoyo y ver si está correcta.</li> <li>- Pasar rápido el material, siempre con la misma pierna.</li> <li>- Pasar el material manteniendo un número de pasos preestablecido entre cada uno de ellos.</li> </ul> </li> </ol> </li> </ul>		
<b>VUELTA A LA CALMA (10')</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estiramientos en grupo y puesta en común sobre si cada uno tiene claro cual es su pierna de ataque. Animarlos si han trabajado bien para darles confianza</li> <li>2. Aseo personal</li> </ol>		
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Adaptaciones generales: Material a diferente altura. Grupos homogéneos de relevos: por sorteo o los que han sido elegidos los últimos el día anterior, eligen primero.</li> <li>* Adaptaciones específicas: Controlar intensidad alumna asmática. Si se encuentra mal realizar la técnica andando. Atención en la integración del alumno sobredotado en la formación de grupos. Vendaje funcional en tobillos para alumno obeso.</li> <li>* Alumnos/as exento de práctica: En el cuaderno de EF describirán el calentamiento completo y se inventarán 3 juegos con vallas.</li> </ul>	

**MUESTRA PARCIAL PROGRAMACIÓN ED. FÍSICA  
1º ESO VERSIÓN ANDALUCIA**

ACTIVIDADES DE REFUERZO Y AMPLIACIÓN	*Ampliación: Vallas a la altura oficial, entrega de testigos a máxima velocidad * Refuerzo: Vallas adaptadas, entrega de testigos andando.
--	---

Programación sesgada de oposiciones de Ed. Física.  
Cuerpo de Profesores.  
Etapa:1º Ciclo 1º ESO

**e-ducalia**  
GARANTIA DE CALIDAD