

**PROGRAMACIÓN  
SESGADA**  
de oposiciones de

**EDUCACIÓN  
FÍSICA**

versión  
Castilla y León

LORENZO RAUSELL PERIS

CUERPO DE PROFESORES

Educación Secundaria: 2º Ciclo 4º ESO



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

**Cuerpo de Profesores.**

**Etapas. 2º Ciclo 4º ESO**

Edita: Educàlia Innovació, S.L.

Carrer Montdúver, 9 baix 46025 València

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

**ISBN: EN CURSO**

Autores: LORENZO RAUSELL PERIS

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.

## 1. INTRODUCCION Y JUSTIFICACION.

---

La transmisión de la cultura es uno de los aspectos más importantes y más preocupantes para una sociedad. Cuanto más compleja sea una sociedad más se complica, a su vez, la manera de transmitir la cultura. Aunque las sociedades tienen multitud de mecanismos para educar, necesitan estructurar, ordenar, planificar en definitiva, las fórmulas adecuadas para hacer realmente efectiva esa tarea. En las sociedades complejas, a esta estructura se le denomina *sistema educativo*.

En una sociedad como la nuestra, existen responsables, en distintos niveles, del sistema educativo. Estos deben tomar una serie de decisiones, deben decidir qué conocimientos se transmiten, de qué manera, en qué lugares y momentos, quiénes están preparados para comunicarlos, etc. etc. Deben decidir también cómo se acredita la adquisición de esos conocimientos y cómo se atiende a las diferencias entre los sujetos objeto de la educación. Todo ello en su ámbito de actuación: El gobierno del Estado, las Comunidades Autónomas en sus competencias, los centros educativos y el profesorado. A continuación, observamos un cuadro donde aparecen las **diferentes concreciones del currículo**:

- La administración educativa elabora para cada comunidad autónoma el currículo respectivo.
- El equipo docente del centro educativo elabora el PEC (planificación a largo plazo) y la PGA a principio de curso. Cada departamento didáctico elabora de forma colegiada la programación didáctica de cada materia y para su etapa correspondiente.
- El profesor del aula concreta elabora a través de las UUD su programación docente.

A grandes rasgos, **MI PROGRAMACIÓN** persigue la finalidad de **dar respuestas** a las preguntas de: **¿a dónde vamos? objetivos, ¿cómo vamos a llegar? Contenidos y metodología, y ¿cómo sabré que he llegado? Evaluación.**, cuyas respuestas podemos observar en el siguiente documento.

## 2. CONTEXTUALIZACIÓN.

---

### 2.1. CONTEXTO SOCIOLÓGICO.

El I.E.S. ....

#### EL ALUMNADO DEL GRUPO.

El alumnado de referencia para esta programación es de **4º curso**, la edad oscila entre **13 y 14/15 años**, **14 chicas** y **10 chicos**, de los cuales **4 son inmigrantes y están escolarizados desde el 1º y 2º ciclo de Educación Primaria en el sistema español** y han asistido regularmente a clase. Sus intereses y motivaciones son semejantes. También tendré en cuenta un alumno **asmático** y un alumno federado en **baloncesto**. En todos ellos tendré en cuenta las características psicoevolutivas de cada uno de ellos, sabiendo que han pasado y pasarán por determinadas etapas que, aunque en ellas se dan unos patrones similares del desarrollo para todos, cada uno posee sus características peculiares y un ritmo propio del desarrollo. Por último decir que el alumnado que pueda incorporarse a nuestra aula a lo largo del curso será atendido teniendo en cuenta al periodo de adaptación y el plan de acogida elaborado por el centro.

### 2.2. CONDICIONANTES LEGALES. (Realmente forman parte de los sociológicos).

#### M.E.C.:

- **Ley Orgánica 2/2006 de Educación de 3 de mayo (L.O.E.).**
- **Real Decreto 806/2006, de 30 de junio** por el que se establece el calendario de aplicación de la nueva ordenación del Sistema Educativo establecido por la LOE.
- **Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre**, por el que se establece las enseñanzas mínimas correspondientes a la ESO.

#### COMUNIDAD DE CASTILLA Y LEÓN:

## MUESTRA PARCIAL PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA 4 ESO. VERSIÓN CASTILLA Y LEÓN

- [DECRETO 52/2007](#), de 17 de mayo, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Castilla y León.
- [ORDEN ECI/2572/2007](#), de 4 de septiembre, sobre evaluación en Educación secundaria obligatoria.
- [ORDEN de 5 de septiembre de 2002](#), de la Consejería de Educación y Cultura por la que se regula la organización y funcionamiento de los Centros de Educación Obligatoria dependientes de la Comunidad de Castilla y León.
- [DECRETO 51/2007](#), de 17 de mayo, por el que se regulan los derechos y deberes de los alumnos y la participación y los compromisos de las familias en el proceso educativo, y se establecen las normas de convivencia y disciplina en los Centros Educativos de Castilla y León.
- [ORDEN EDU/1106/2006](#), de 3 de julio por la que se modifica la Orden EDU/52/2005, de 26 de enero, relativa al fomento de la convivencia en los centros docentes de Castilla y León.
- [ORDEN EDU/997/2006](#), de 14 de junio, por la que se establece el calendario escolar para el curso 2006/2007 en los Centros Docentes no Universitarios de la Comunidad de Castilla y León.
- [Orden de 5 de septiembre de 2002](#) (B.O.C.y L. del 30) por la que se regula la organización y funcionamiento de los Centros de Educación Obligatoria dependientes de la Comunidad de Castilla y León.
- [R.D. 696/1995](#), de 28 de abril (B.O.E. de 2 de junio) de ordenación de la educación de los alumnos con necesidades educativas especiales.
- [Resolución de 17 de agosto de 2009](#) (B.O.C.y L del 26) de la Dirección General de Planificación, Ordenación e Inspección Educativa, por la que se regula el diseño, aplicación, seguimiento y evaluación de las adaptaciones curriculares significativas para el alumnado con necesidades educativas especiales escolarizado en el segundo ciclo de

educación infantil, educación primaria y educación secundaria obligatoria en los centros docentes de la Comunidad de Castilla y León.

**DOCUMENTOS DE CENTRO:**

- Proyecto Educativo (P.E.C) y Programación General Anual (P.G.A).

**2.3. CONDICIONANTES EPISTEMOLÓGICO: Justificación desde la materia de EF.**

Además de las referencias teóricas anteriores vistas en la introducción y que son comunes a todo ejercicio de planificación o programación didáctica, ***cada materia tiene su propia naturaleza y características, que tendremos que conocer y considerar al programar***, ya que influirán en cómo se secuencian los objetivos o contenidos, en la metodología, en la relación con la educación en valores, los contenidos transversales, etc.

*Para este Departamento educar es ayudar a que la persona se autoconstruya como tal. Para ello es necesario transmitir conocimientos teórico-prácticos que permitan al alumnado encontrar su lugar en la sociedad desde el la actividad física.*

**7 JUGAMOS AL APOYO CON EL ULTIMATUM**

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

1. Conocer de forma elemental aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes colectivos (ultimate).
2. Participar activamente en el juego, independientemente del nivel individual, respetando las características reglamentarias establecidas.
3. Aplicar con un mínimo de eficacia las diferentes técnicas de lanzamientos, vuelos y capturas con el móvil específico del ultimate: disco volador o frisbee.
4. Conocer y aplicar los principios tácticos básicos de los deportes colectivos, y las particularidades del ultimate.
5. Aceptar las propias posibilidades y limitaciones, así como la de los compañeros, mostrando una actitud de autosuperación.

6. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la victoria.
7. Disfrutar con la práctica de este deporte, y desarrollar hábitos de práctica.
8. Mostrar actitudes de tolerancia, respeto, cooperación y no-discriminación.

### **CONTENIDOS**

Gestos técnicos básicos: lanzamientos, vuelos y capturas. Características reglamentarias mínimas para poder desarrollar el juego. Aplicación de principios tácticos básicos durante el juego. Lectura y realización de las preguntas del cuaderno del alumno en su apartado de deportes colectivos. Disposición favorable para el aprendizaje. Actitud de convivencia, integración, comunicación social. Relativización de la importancia del resultado para atribuirlo a la participación. Aceptación de las reglas del juego. Valoración de la práctica deportiva como fuente de salud, recreación, felicidad...

### **INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN**

-Recopila y entrega correctamente 2 juegos predeportivos según los criterios previstos. (1 obligatorio, otro opcional). - Elabora un juego a partir de la información recogida por internet o sus familiares. (Opcional). -Elabora las fichas del cuaderno del alumno propuestas para esta UD.- Valora correctamente las acciones técnico-tácticas de los otros grupos. -Conoce los aspectos fundamentales del tema como...El reglamento básico de los deportes y juegos populares y tradicionales expuestos en clase. y como Concienciarse de la importancia de reconocerlos como un bien cultura de la comunidad y como una posibilidad más para emplearlo en su tiempo de ocio. - Ejecuta con habilidad los aspectos técnicos-tácticos de los juegos deportivos. (TECNICA: Realizar, en la medida de lo posible, los diferentes gestos técnicos (lanzamientos, vuelos y capturas) de forma eficiente durante los partidos conforme a la trayectoria del disco).

-Mantiene la posición correcta en el campo tanto en el juego de ataque y de defensa tomando las decisiones tácticas adecuadas. Cooperación con los compañeros en pro de un fin

común. (TACTICA: Utilizar la táctica correcta a partir de la observación y análisis de los contrarios). -Ejecuta con habilidad los aspectos técnicos-tácticos del ultimatum.

## **8 PASAMOS ATRÁS PARA JUGAR AL RUGBY IMAGEN**

### **OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

1. Conocer, aplicar correctamente las reglas básicas del “rugby imagen o en superficies duras”, así como realizar su calentamiento específico.
2. Conocer, practicar y ejecutar de forma correcta los gestos técnicos básicos del rugby imagen aisladamente y en su situación de juego. Además de aplicar los aspectos tácticos en defensa y ataque, tanto en acciones individuales (desarrollar la capacidad de correr decidido con el balón o de oponerse directamente al jugador que lo lleva) como colectivas (establecer un proceso de colaboración tanto para ganar la posesión del balón en melés o touches, como para utilizarlo buscando los espacios libres por medio del pase. Cooperar para oponerse al equipo contrario), sabiéndolos aplicar finalmente en un partido.
3. Asumir y coordinar con los compañeros las funciones de cada jugador en el campo, ya sea en ataque o en defensa y en los diversos sistemas de juego.
4. Aceptar y valorar el propio nivel de juego y CF. Disfrutar del rugby imagen superando el miedo al contacto como algo consubstancial a él. Además de aceptar los resultados que se producen tanto en los juegos como en los partidos.
5. Usar las TIC para repasar y/o ampliar conocimientos de los deportes y juegos tratados y lugares idóneos para su desarrollo en nuestro entorno próximo.

### **CONTENIDOS**

Explicación de los conceptos teóricos relacionados con el tema: El reglamento, los elementos técnicos (ensayo, tocado, pase, la melé y la touche) y sistemas de juego de ataque y defensa (...) que caracterizan el rugby. (C) Aplicación progresiva de las reglas básicas del rugby mediante la práctica de juegos predeportivos y ejercicios propuestos polarizando la atención en aspectos concretos. Ejecución de los elementos técnicos del

rugby imagen. Ejecución de situaciones de juego de ataque y defensa (partidos 1x1, 2x2, 3x3, etc.). Puesta en práctica de los elementos técnicos y tácticos. Además de la práctica de partidos y competiciones de rugby. Realización de prácticas de arbitraje. Repaso de las nociones estudiadas en los cursos anteriores. Sobre todo los aspectos comunes de los deportes colectivos de invasión: “juegos mix” de 1º y 2º curso. (P) Valorar y disfrutar de la práctica de este deporte, del trabajo en equipo, siendo consciente de las posibilidades y limitaciones propias del mismo, aceptando los resultados que se producen en la práctica de juegos, ejercicios y partidos. Comportamiento respetuoso con compañeros y adversarios. Desdramatización del contacto físico.

**INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN**

-Recopila y entrega correctamente 2 juegos predeportivos según los criterios previstos. (1 obligatorio, otro opcional). - Elabora un calentamiento específico (opcional). -Elabora las fichas del cuaderno del alumno propuestas para esta UD. - Valora correctamente las acciones técnico-tácticas de los otros grupos. Conoce los aspectos fundamentales del tema como...- Reglamento básico del rugby imagen. -Identificación de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del rugby imagen. -Ejecuta con habilidad los aspectos técnicos (como el pase, la recepción, el lanzamiento, la finta,,...) con diferentes móviles (o incluso implementos). -Mantiene la posición correcta en el campo tanto en el juego de ataque y de defensa tomando las decisiones tácticas adecuadas. Cooperación con los compañeros en pro de un fin común.

**9. LLEVAMOS EL RITMO Y CREAMOS UNA COREOGRAFÍA**

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE**

- 3. ....
- 4.

**METODOLOGÍA.**

En el **art. 26 de la LOE**, dentro del título Principios Pedagógicos, se hace referencia a que los métodos de enseñanza–aprendizaje tendrán en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje de los alumnos, favorecerán la capacidad de aprender por sí mismos y promoverán el trabajo en equipo.

Siguiendo estos criterios la metodología utilizada para este curso abogará por:

1. **Aprendizaje por descubrimiento** donde el alumno/a descubra la solución por sí mismo y por ello se utilizarán los estilos de enseñanza denominados por Muska Mosston “**Descubrimiento guiado**” y “**Resolución de problemas**”, siempre provocando un estado que Festinger denomina **disonancia cognitiva**.
2. **Aprendizaje significativo** relacionando nueva información con algún aspecto ya existente en la estructura cognitiva del alumno/a, éste se convierte en constructor de su propio conocimiento **ayudándole a crecer** en conocimientos, experiencias y personalidad.
3. **Aprendizaje receptivo** donde el alumno/a recibe la información que el profesor previamente ha organizado de manera que éste pueda reconocerla en su estructura cognitiva, uso de estilo de enseñanza “**Instrucción directa**”.

La metodología debe centrarse en proyectos y tareas motrices donde lo fundamental sea el “**saber hacer**”. Utilizar **tareas y actividades variadas** centradas en el ámbito motor, con **diverso grado de dificultad** y **transferibles a la vida** cotidiana, a distintos contextos de la EF u otros, y cuyo diseño, contemple los ámbitos cognitivos y afectivo-relacional.

Las tareas han de incidir en el desarrollo de las **competencias** que necesitan ser ejercitadas, en los **contenidos** que han de ser asimilados y en los **contextos (Situaciones)** en los que se aplican las competencias y conocimientos.

### 4.1. MÉTODOS O TÉCNICAS DE ENSEÑANZA.

Las técnicas de enseñanza que más se utilizan son dos la instrucción directa o basado en la **reproducción de modelos** (asignación de tareas) y la **indagación** o búsqueda (resolución de problemas y descubrimiento guiado). Sobre todo los métodos basados en la reflexión, es decir basados en la búsqueda o indagación.

## DATOS CONTEXTUALES

Según dice Delgado, M.A., la instrucción directa y la búsqueda debemos optar en nuestra programación por utilizar moderadamente ambos, aunque **la tendencia general será utilizar métodos más orientados hacia la búsqueda**, sin dejar de apreciar el valor que los métodos directivos tiene para determinados aprendizajes. Debemos tener en cuenta que no se dan en muchas ocasiones de forma pura, sino que se da en la realidad práctica un “mestizaje de los Estilos de Enseñanza”

### 4.2. ESTILOS DE ENSEÑANZA.

Siguiendo a Muska Mosston debemos utilizar todo el espectro de estilos de enseñanza, sin olvidar que debemos progresar en ellos según las .....

## MUESTRA PARCIAL DESARROLLO ORAL DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA

MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA		NIVEL	4º
<b>DATOS RELEVANTES</b>				
U.D. Núm.	3	B.C.:	Condición física y salud.	
TÍTULO:	<b>NOS PONEMOS EN FORMA CON EL POWER + STRETCHING</b>			
<b>1. TÍTULO Y SU JUSTIFICACIÓN.</b>				
<p>El título de esta unidad didáctica (<b>“NOS PONEMOS EN FORMA CON EL POWER + STRETCHING”</b>) no es un título escogido al azar. Con él se pretende que sea significativo para los alumnos/as y que se identifique rápidamente el objetivo y la filosofía de la unidad didáctica.</p> <p>Uno de los objetivos claros a ....</p> <p>Otro aspecto importante a considerar es el hecho de que, al tratarse de una U.D. transversal a lo largo de toda la Educación Secundaria, el alumno/a puede comprobar su evolución hasta conseguir la autonomía en 4º curso.</p>				
<b>2. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACION LEGISLATIVA.</b>				
<p>Siguiendo el Real Decreto 276/2007, de 23 de febrero, por el que se aprueba el reglamento de ingreso, accesos y adquisición de nuevas especialidades en los cuerpos docentes a que se refiere la ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación, y se regula el régimen transitorio de ingreso a que se refiere la disposición transitoria decimoséptima de la citada ley y la <a href="#">Resolución u orden.....</a> por la que se convocan procedimientos selectivos para ingreso y accesos al cuerpo de Profesores de Enseñanza Secundaria que resalta la normativa aplicable en el momento de su publicación, <b>este Documento</b> se ....</p> <p>El Real Decreto 806/2006, de 30 de junio, ....</p> <p>Así mismo, es necesario tener en cuenta en esta Unidad Didáctica lo expuesto en el contexto legislativo de la programación didáctica donde están concretados los documentos de referencia para su elaboración:</p>				
<b>3. APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA PLANIFICACIÓN</b>				
<b>Jerarquización vertical de los elementos curriculares:</b>				
<p>Esta UD se encuentra obedeciendo a concreciones curriculares superiores establecidas en el currículo oficial de nuestra comunidad autónoma y también a las concreciones establecidas en el centro, a través del <b>PROYECTO EDUCATIVO DE CENTRO DEL I.E.S.</b></p> <p>El I.E.S. “.....” cuenta con 23 unidades y se encuentra ubicado en la población de ....., una .....ciudad o barrio.... de .....000 habitantes, en un ambiente <a href="#">mezcla/predominantemente</a> de <a href="#">rural/urbano</a>. La situación socioeconómica y cultural de la zona es <a href="#">media</a>, con un índice de paro <a href="#">inferior/superior</a> a la media nacional. El porcentaje de inmigración en la zona es de, aproximadamente, un <a href="#">2%</a>, de los cuales la mayoría son de origen <a href="#">africano, sudamericano y del este de Europa</a>.</p> <p>Ver la relación en los diferentes elementos curriculares prescriptivos en las páginas siguientes donde se concretan objetivos, contenidos, competencias básicas, evaluación y metodología según las directrices indicadas en el currículo.</p>				
<b>Jerarquización horizontal de los elementos curriculares:</b>				
<b>La progresión en complejidad en cada uno de los niveles de la ESO es la siguiente:</b>				
<b>1º ESO</b>	<b>2º ESO</b>	<b>3º ESO</b>	<b>4º ESO</b>	
<p><a href="#">Flexibles como un chicle.</a>  <b>Acond. Física xa la Salud: Fx</b>                      mejora respecto a su nivel inicial                      En relac. Con las fichas de calent.</p> <p>Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante ejercicios de movilidad articular y de</p>	<p><a href="#">Flexibles como un goma</a>  <b>Fx</b>                      mejora respecto a su nivel inicial</p> <p>F-R a través de ejer luctatorios. (Ver UD de <a href="#">lucha</a>).</p>	<p><a href="#">¿Cómo mejoramos la Flexib.?</a>  <b>Fx</b>                      Clasif y métodos de mejora</p> <p><a href="#">¿Cómo mejoramos la Fuerza Resist?</a>  <b>F-R gnral (y Fx)</b>                      &gt; niveles de Rae, Fx y F-R a</p>	<p><a href="#">Solos ante la Flexibilidad</a>  <b>Fx</b> - Eval. Del nivel de CF.                      Principales sistemas de mejora</p> <p><a href="#">Solos ante la Fuerza Resistencia</a>  <b>F-R</b>                      - Eval. Del nivel de CF.</p>	

relajación. (Ver UD de <u>Higiene postural</u> ).		partir del nivel inicial, Clasif y <u>métodos</u> de mejora participando en la <u>selección de activ y ejer</u> en función de <u>métodos</u>	Principales sistemas de mejora <b>UD AUTONOMÍA. Plan de trabajo</b> Diseñar y llevar a cabo un plan de W de 1 C.F. relacionada con la salud, > el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de etc.
--	--	--	---

**4. RELACIÓN CON LAS PROGRAMACION DE AULA: RELACION CON OTRAS UDD, ANTERIOR Y POSTERIOR.**

Esta U.D. se lleva a cabo durante todos los cursos del la Educación Secundaria en los que la Educación Física es obligatoria, es decir, desde 1º de la E.S.O. hasta 1º de Bachillerato. En cada uno de ellos, en este caso en **4º curso de E.S.O., “NOS PONEMOS EN FORMA CON EL POWER + STRETCHING”** consta de **9 sesiones**, se ubican al empezar el **1er trimestre**. Como la resistencia es un contenido fundamental del bloque de CF y Salud la hemos ubicado en la inmediatamente después de la de ..... (especificar titulo de la UD .....). Y le sigue la de flexibilidad (especificar titulo de la UD .....).

Así mismo, .....

**5. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO AL QUE SE DESTINA LA U.D.**

Esta U.D. está ubicada dentro de la Programación Anual del Área de Educación Física para el **4er** curso de E.S.O. El grupo (**2º E.S.O. A**) está formado por **24 alumnos** (10 chicas y 14 chicos), provenientes de ..... y **diferentes pueblos de la comarca**. Son además alumnos y alumnas que participan activamente en clase. En el estudio detallado del grupo deberemos destacar si tenemos: repetidores, ACNEAE, inmigrantes, conductas disruptivas, clima de clase,....

**6. CONTENIDOS**

**RELACIÓN CON LOS BLOQUES DE CONTENIDO DEL CURSO:**

De los cuatro Bloques de Contenidos marcados por el **currículo oficial** citado anteriormente, uno es al que afecta especialmente esta U.D.: **“Bloque I. Condición física y salud”**.

COMPLETAR CON EL ANEXO

**RELACIÓN CON LA CONCRECIÓN DE CONTENIDOS ESTABLECIDOS EN EL CENTRO PARA ESTE CURSO ACADÉMICO:**

COMPLETAR CON EL ANEXO

**CONTENIDOS DIDÁCTICOS**

- Repaso de las nociones estudiadas en los cursos anteriores. Definición, tipos, “zona de la FC”, actividades, métodos básicos, factores, dossier de resistencia y flexibilidad.
- Repaso de los principales sistemas de mejora y efectos beneficiosos con el fin de planificar un trabajo autónomo de la resistencia aeróbica y flexibilidad (como mínimo).
- Acondicionamiento físico .....
- de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Comprobación de la mejora de las capacidades físicas básicas mediante la realización de pruebas que indiquen el nivel personal de estas CCFF con respecto a un nivel de referencia y la relación con su estado de salud, siendo así el alumno consciente para establecer sus necesidades .....
- sobre la salud y la condición física.

-Efectos beneficiosos que tiene para el estado de salud el trabajo regular de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.

**RELACIÓN CON LOS CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL:**

**Educación en valores:**

Las leyes educativas pretenden desarrollar y trabajar en todas las materias una serie de contenidos orientados al desarrollo de valores y actitudes que tienen gran importancia

para la formación integral de los alumnos/as. Entre ellas aquí destacamos las más importantes en esta U.D.:

→ **Educación para .....**

#### **Nuevas tecnologías de la información y la comunicación**

Ofrecer al alumnado un listado de páginas web a partir del cual realizar un resumen del material de la resistencia como cualidad física. (Ver en la legislación).

Investigar a cerca de las ....

#### **Plan de la lectura**

### **7. OBJETIVOS**

#### **RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS DE ETAPA:**

### **8. COMPETENCIAS BÁSICAS**

#### **RELACION CON EL CURRÍCULO OFICIAL.**

Ver el apartado de competencias básicas de la programación didáctica que hace referencia al RD 1631/06 y más concretamente la alusión a la materia de Educación Física.

Siguiendo el currículo oficial de nuestra comunidad, las competencias básicas se definen como *“un conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes necesarios para que una persona alcance su desarrollo personal, escolar y social y que se han de desarrollar a través del currículo”*. La competencia la demuestra el alumnado cuando es capaz de actuar, de resolver, de producir o de transformar la realidad a través de las tareas que se le proponen.

De las ocho competencias básicas que fija la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación y su Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la ESO, y que posteriormente el currículo oficial por el que se establece el currículo para nuestra comunidad.

Otras comunidades las amplía a nueve (añade la “competencia emocional”) y las incorpora como referente curricular en todas las etapas, adaptando su contenido al desarrollo evolutivo del alumnado.

#### **RELACION CON LA UNIDAD DIDACTICA.**

En esta Unidad Didáctica toman especial relevancia:

**3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.** La Educación física proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados **hábitos saludables** que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria.

**5. Competencia social y ciudadana.** Integración, respeto, cooperación igualdad, W en equipo, aceptación diferencias y limitaciones, normas democráticas, responsabilidad dentro del grupo, colaboración, cumplir normas y reglas.

**8. Autonomía e iniciativa personal.**

Protagonismo del alumno en aspectos **organizativos** y de **planificación de actividades**, manifestar actitud de **autosuperación**, perseverancia y actitud positiva ante tareas de dificultad.

**7. Competencia para aprender a aprender.**

Ofrece recursos para la **planificación de determinadas actividades** físicas a partir de un proceso de experimentación.

**4. Tratamiento de la información y competencia digital.** • Búsqueda y procesamiento de información (libros, diccionarios, TICs,..) • Webquest, registro de datos, búsqueda y elaboración de fichas de juegos, etc.

**2. Competencia matemática.**

Realizar operaciones matemáticas para obtener datos como la zona de actividad, sin necesidad de calculadora.

**9. UBICACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.**

“¿Puedes llevar el ritmo?” consta de **9 sesiones**, que se desarrollan en el 1er trimestre.

**10. ACTIVIDADES / SECUENCIACIÓN DE LAS SESIONES DE LA U.D.**

- Uso del cuaderno del alumno
- Explicación de conocimientos y conceptos básicos: Plan de trabajo de resistencia aeróbica y flexibilidad como mínimo.
- Explicación, y relación con actividades y trabajos realizados el curso anterior, los sistemas y métodos principales para la mejora de estas CCFF.
- Práctica ejercicios y actividades de los diferentes sistemas y métodos para el desarrollo de estas CCFF. (Sobre todo la capacidad aeróbica).
- Control de la frecuencia cardiaca durante el esfuerzo.
- Utilización de medios o métodos de entrenamiento como... Resistencia aeróbica (juegos, cuerdas, carrera continua, entrenamiento total y más métodos: continuos y fraccionados vistos en cursos anteriores) Fuerza-Resistencia ( ejercicios gimnásticos presentados de forma encadenada, circuitos de ejercicios (autocargas = individual sin material con desplazamiento o sin desplazamiento), (sobrecargas = por parejas/con compañero y sin material, transportes, halteras o similar, elásticos, etc.), multsaltos y multilanzamientos, otros métodos mediante clases colectivas de las nuevas tendencias: Body-pump, GAP con música como elemento motivador.) y Flexibilidad (Flexibilidad Dinámica (dinámica activa-rebotes, lanzamientos, balanceos, oscilaciones, circunducciones- y dinámica pasiva -asistido-), Flexibilidad Estática (estática pasiva -estretching- y estática activo -estretching evolucionado-. Variante: estática-pasiva-forzada o contracción-relajación o Solvevorn)).
- Evaluación inicial mediante preguntas y Test inicial y final para valorar el propio nivel de estas CCFF y tener un valor de referencia.
- Planificación del plan de trabajo de resistencia y flexibilidad como mínimo y puesta en práctica del mismo aplicando los diferentes sistemas y métodos adecuadamente.
- Trabajo e investigación a través de internet de los efectos negativos que tiene sobre el organismo hábitos perjudiciales como el tabaco, alcohol, las drogas, etc.

Condición física: R, Fx y F. 1  
SCUni 5 + 5 / C-T: Ejer. Autocargas / Est. Dinámicos Fichas blancas

Condición física....

Condición física: R, Fx y F. 6  
Colec c/Mus:Body Pump / E.Estáticos activos forzados Fichas blancas

Condición física....

Prueba de conocimientos teóricos + Test de carrera continua: 30´

**11. ACTIVIDADES A REALIZAR POR EL ALUMNO.**

**ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE: TIPOS**

.....

Programación sesgada de oposiciones de Ed. física.  
Cuerpo de Profesores.  
Etapa:2º Ciclo 4º ESO

**e-ducalia**  
GARANTIA DE CALIDAD