

PROGRAMACION DIDÁCTICA DEL
DEPARTAMENTO DE
EDUCACION FISICA

I.E.S. SAN VICENTE
CURSO 2009-2010

1. OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESO

1. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en su desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida.
2. Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Planificar y llevar a cabo actividades que le permitan satisfacer sus propias necesidades, previa evaluación del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices tanto básicas como específicas.
4. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física y las condiciones de salud y calidad de vida, haciendo un tratamiento discriminado de cada capacidad.
5. Mejorar el rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación.
6. Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.
7. Ser consecuente con el conocimiento del cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica ante las prácticas que tienen afectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y favoreciendo su conservación.

8. Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas, desarrollando actitudes de cooperación y respeto, valorando los aspectos de relación que tiene las actividades físicas y reconociendo como valor cultural propio los deportes y juegos autóctonos que le vinculan a la Comunidad Valenciana.
9. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
10. Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
11. Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico-deportiva.
12. Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.

2. SECUENCIACIÓN Y CONCRECIÓN DE LOS CONTENIDOS EN LA ESO

2.1. Contenidos de 1ºE.S.O.

1. Condición física y salud.

- 1.1. El calentamiento. Concepto. Fases. Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
- 1.2. Condición física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud.

- 1.3. Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud a través del atletismo (medio fondo, lisos, salto de longitud y relevos). Práctica de carrera continua, juegos, ejercicios dinámicos de fuerza general, movilidad articular y estiramientos.
- 1.4. Práctica de ejercicios de fortalecimiento de la musculatura de sostén que favorezca el mantenimiento de posiciones corporales correctas (estudio, transporte de cargas pesadas, etc.).
- 1.5. Valoración del calentamiento general para prevenir lesiones en cualquier actividad física.

2. Habilidad motriz.

2.1. Juegos y deportes:

- 2.1.1. El movimiento coordinado, equilibrio y agilidad.
- 2.1.2. Habilidades gimnásticas básicas: saltos, giros, equilibrios, etc.
- 2.1.3. Clasificación de los juegos deportivos: convencionales, tradicionales y recreativos.
- 2.1.4. Práctica de juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos / tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes colectivos. (Balonmano, baloncesto, voleibol y fútbol adaptados).
- 2.1.5. Participación de forma activa en los diferentes juegos y actividades deportivas.

2.2. Actividades en el medio natural.

- 2.2.1. Posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico-deportivas: tierra, aire y agua.
- 2.2.2. Identificación de señales de orientación y realización de un recorrido por el entorno y sus inmediaciones, previamente marcado.
- 2.2.3. Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.

2.3. Expresión motriz.

- 2.3.1. Práctica de actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.
- 2.3.2. Experimentación de actividades tendentes a romper los bloqueos e inhibiciones personales.
- 2.3.3. El tempo y el ritmo.
- 2.3.4. Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.
- 2.3.5. Disposición favorable a la desinhibición.

2.2. **Contenidos para 2ºE.S.O.**

1. Condición física y salud.

- 1.1. El calentamiento general. Objetivos. Pautas para su elaboración. Recopilación y puesta en práctica de ejercicios aplicados al calentamiento general.
- 1.2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad. Concepto. Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardiaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad.
- 1.3. Acondicionamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua y juegos aeróbicos.
- 1.4. Acondicionamiento de la flexibilidad: movilidad articular y estiramientos.
- 1.5. Práctica de los diferentes tipos de respiración: clavicular, torácica y abdominal.
- 1.6. Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorar con un trabajo adecuado.
- 1.7. Reconocimiento y valoración de la relación existente entre la adopción de una postura correcta en el trabajo diario de clase y en la realización de actividades físicas como medio preventivo.

2. Habilidad motriz.

2.1. Juegos y deportes.

- 2.1.1. Ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas. Elaboración de una secuencia que combine elementos gimnásticos y acrobáticos.
- 2.1.2. Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos.
- 2.1.3. Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de un deporte colectivo.(Balonmano)
- 2.1.4. Práctica de actividades deportivas, individuales y colectivas, de ocio y recreación.
- 2.1.5. Realización de actividades cooperativas, coeducativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo (Balonkorf).
- 2.1.6. Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.

2.2. Actividades en el medio natural.

- 2.2.1. Practica de deportes alternativos en la playa: palas y ultimate.
- 2.2.2. Toma de conciencia de los usos y abusos de que está siendo objeto el medio urbano y natural.

2.3. Expresión motriz.

- 2.3.1. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los textos y las posturas.
- 2.3.2. Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos siguiendo una secuencia rítmica.
- 2.3.3. Ejecución de pasos sencillos de danzas colectivas.
- 2.3.4. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.

2.3. Contenidos para 3ºE.S.O.

1. Condición física y salud.

- 1.1. El calentamiento general. Efectos. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos generales.
- 1.2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia y flexibilidad. Clasificación y métodos de entrenamientos. Control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardíaca y respiratoria.
- 1.3. Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua uniforme, entrenamiento total, carrera variable.
- 1.4. Trabajo de la flexibilidad. Análisis crítico del método estático y dinámico.
- 1.5. Efectos del trabajo de la resistencia aeróbica y flexibilidad sobre el estado de salud.
- 1.6. Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el organismo.

2. Habilidad motriz.

2.1. Juegos y deportes.

- 2.1.1. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes a practicar.
- 2.1.2. Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo.
- 2.1.3. Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte individual o de adversario.
- 2.1.4. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de resultados.
- 2.1.5. El deporte como fenómeno cultural y social.

2.2. Actividades en el medio natural.

- 2.2.1. Adquisición de técnicas básicas de orientación: lectura de mapas, orientación de mapas y realización de recorridos de orientación.
- 2.2.2. Nociones básicas sobre orientación. Normas de seguridad a tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.
- 2.2.3. Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

2.3. Expresión motriz.

- 2.3.1. Práctica dirigida a la toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio parcial o propio y espacio social.
- 2.3.2. Realización de movimientos combinado las variables de espacio, tiempo e intensidad.
- 2.3.3. Práctica de movimientos globales y segmentarios con una base rítmica.
- 2.3.4. La relajación. Práctica del método de relajación de Jacobson.
- 2.3.5. Realización de actividades rítmicas, destacando su valor expresivo.

3. TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS

1º E.S.O.

Primer trimestre

U.D.: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

UD.:CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD: ATLETISMO

Segundo trimestre

U.D.: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

UD.: BALONMANO ADAPTADO

U.D.. HABILIDADES GIMNÁSTICAS

Tercer trimestre

U.D.: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

UD.: JUGUEMOS UN RATO

2º E.S.O.

Primer trimestre

U.D.: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD. RESISTENCIA 15'.

U.D. ATLETISMO. SALTO ALTURA. RELEVOS. TÉCNICA DE CARRERA Y TRIPLE SALTO.

U.D. INCIACIÓN AL VOLEY. TOQUE DE DEDOS, ANTEBRAZO Y SAQUE.

Segundo trimestre

U.D.: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD. RESISTENCIA 20'.

U.D.: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

U.D.: BALONKORF

U.D.. HABILIDADES GIMNÁSTICAS: Aprendizaje de las siguientes habilidades:

- Volteo hacia atrás (opcional). Diferentes niveles: con ayuda, sin, en plano inclinado o recto...
- Pino de cabeza
- El murciélago

U.D. Mejora de CUALIDADES MOTRICES: Desarrollo del Equilibrio y los Giros.

Tercer trimestre

U.D.: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD. RESISTENCIA 25'.

U.D.: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD A TRAVÉS DEL RITMO

U.D.: ACROESPORT

U.D.: ULTIMATE

3º E.S.O.

Primer trimestre

U.D.: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD: RESISTENCIA 20 MINUTOS

U.D.: VOLEIBOL: Mejora y aprendizaje de las siguientes habilidades técnicas:

- Mejora de las habilidades aprendidas en cursos anteriores.
- Aprendizaje del saque de tenis
- Conocimiento del reglamento básico del voleibol.

Segundo trimestre

U.D.: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD: RESISTENCIA 25 MINUTOS

U.D.: UN DEPORTE INDIVIDUAL: LA GIMNASIA ARTÍSTICA. Aprendizaje de las siguientes habilidades:

- vertical (diferentes niveles: con ayuda, en pared, sólo,,)
- lateral
- Puente

U.D.: BADMINTON

UD.: EL HOCKEY

Tercer trimestre

U.D.: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD: RESISTENCIA 30 MINUTOS

U.D.: DANZA Y RITMO

U.D.: BALONMANO

U.D.. HABILIDADES GIMNÁSTICAS: ACROSPORT

UD.: EL ATLETISMO: Aprendizaje de las siguientes pruebas y habilidades técnicas:

- Lanzamiento de peso
- Lanzamiento de jabalina
- Vallas

4. LA EVALUACIÓN

4.1. Criterios generales de actuación

El proceso evaluador, integrado en el proceso de enseñanza-aprendizaje se abordará desde una triple dimensión:

1. Evaluación inicial.

Su función es de “diagnóstico”. Se pretende obtener información sobre la situación de partida del alumnado respecto a aquellas cuestiones que pueden afectar a su proceso de aprendizaje. La información relativa a conocimientos, actitudes, preferencias y experiencias previas, se recogerá por medio de la ficha inicial.

En cuanto a las capacidades y estado físico de los alumnos/as, se realizarán las siguientes pruebas de valoración de las cualidades físicas, preferentemente durante el primer trimestre y baremadas en función de la edad y/o curso de los alumnos/as (ver anexo 1):

- ⇒ Fuerza y potencia muscular: Test de salto horizontal.
- ⇒ Fuerza y potencia muscular: Lanzamiento balón medicinal (2-3 kg)
- ⇒ Amplitud de movimiento: Test de Wells
- ⇒ Resistencia muscular: Abdominales en 30”.
- ⇒ Resistencia cardiorrespiratoria: Test de Legler y col. (Course Navette)
- ⇒ Resistencia cardiorrespiratoria: 1000 metros lisos.
- ⇒ Velocidad-agilidad: Test de 4 x 9 m.

Estos test, además de dar información tanto al docente como a los discentes sobre cuál es el nivel de condición física de partida, también tienen por objeto dar a conocer al alumnado algunas de las pruebas existentes para valorar la condición física.

La información obtenida, que nunca debe poseer un carácter sancionador, y su posterior valoración permitirá al profesorado adoptar decisiones como:

- ⇒ Revisar y adaptar la programación de aula a las características identificadas.
- ⇒ Individualizar la enseñanza en función de las características particulares constatadas y las posibilidades reales y materiales.
- ⇒ Establecer grupos de trabajo homogéneos.

2. Evaluación formativa.

Su función es de “regulación”. Se observará la progresión del alumno/a durante todo el curso en cuanto a sus capacidades, estado físico y actitudes (interés, participación, asistencia y grado de esfuerzo mostrados). Su finalidad es identificar los ritmos de aprendizaje del alumnado y sus posibles

dificultades, comprobar la eficacia o ineficacia de los recursos empleados, los sistemas de organización, la metodología, etc.

Para evaluar estos factores nos basaremos en la observación sistemática de los comportamientos, listas de control y/o cuadernos y libros del alumno/a para poder ser reflejado en la calificación de cada evaluación.

Esta evaluación formativa nos va a permitir llevar a cabo un ajuste del programa a lo largo de todo el curso, adecuándose a la progresión, aprendizaje y necesidades de los alumnos/as. Así mismo, también nos permitirá realizar una calificación posterior que se centro no solo en el producto obtenido en un ítem del aprendizaje, sino en todo un proceso desarrollado a lo largo de un curso.

3. Evaluación sumativa y final.

Su función de “comprobación”. Se llevará a cabo al final de proceso educativo con la finalidad de determinar si el alumnado ha alcanzado los niveles de aprendizaje requeridos y valorar el grado de consecución de los objetivos.

Se realizará mediante los datos obtenidos por:

- Pruebas objetivas y exámenes escritos para los aprendizajes conceptuales.
- Pruebas de ejecución técnica, de aplicación y rendimiento técnico-táctico, y/o observación de una situación real de juego para los aprendizajes procedimentales de carácter motor.
- Observación de comportamientos en situaciones de enseñanza para aprendizajes procedimentales expresivos.
- Pruebas de manejo y control del propio cuerpo o de móviles par aprendizajes procedimentales de carácter psicomotriz.
- Trabajos monográficos y/o colaboraciones, organización de actividades para aprendizajes procedimentales no motrices.

Test de condición física para constatar el desarrollo de la capacidad orgánica.

4.2. Criterios de evaluación

4.2.1. Criterios de evaluación en el 1^{er} ciclo de la E.S.O.

En el real decreto 39/2002 de 5 de marzo se recogen los criterios de evaluación que a continuación se detallan:

1. Realizar, de manera autónoma, actividades de calentamiento, preparando su organismo para actividades más intensas o complejas.
2. Mantener una actividad aeróbica dentro de los parámetros de salud. Mejorar el resto de capacidades físicas trabajadas durante el ciclo.
3. Controlar la actividad aeróbica, utilizando la toma de pulsaciones y la zona de actividad.
4. Utilizar las técnicas básicas de las actividades en el medio natural que se lleven a la práctica y adoptar una actitud crítica ante la falta de cuidado y conservación a la que dicho medio está sometido.
5. Emplear las habilidades específicas aprendidas en situaciones reales de práctica,, prestando atención a los elementos de percepción y ejecución.
6. Practicar, en situaciones reales de práctica, juegos y deportes, aplicando las reglas, la técnica, y elaborar estrategias de ataque y defensa.
7. Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.
8. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad, tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador.
9. Realizar danzas sencillas en pequeños grupos, dándoles un matiz expresivo y adaptando la ejecución a la de los compañeros.
10. Manifestar, individual y colectivamente, estados de ánimo e ideas, a través de la expresión gestual.

b. Criterios de evaluación en 3^{er} curso de la E.S.O.

1. Elaborar autónomamente calentamientos generales.
 1. Mantener una actividad aeróbica dentro de los parámetros de salud y mejorar el resto de capacidades físicas trabajadas durante el curso, incrementando los niveles alcanzados en el ciclo anterior.
 2. Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad del esfuerzo.
 3. Analizar los efectos duraderos del trabajo de resistencia aeróbica y de flexibilidad que son beneficiosos para la salud.
 4. Utilizar técnicas de relajación para recobrar el equilibrio psicofísico y como preparación para el desarrollo de otras actividades.
 5. Utilizar el mapa para realizar recorridos siguiendo las técnicas de orientación en el medio natural, aprendiendo a desenvolverse en él y comprometiéndose a su cuidado y conservación.
 6. Coordinar las acciones propias con las del equipo, participando en el deporte seleccionado de forma cooperativa.
 7. Resolver problemas de decisión surgidos en la realización de actividades deportivas utilizando habilidades específicas y evaluando el ajuste de la ejecución al objeto previsto.
 8. Realizar actividades expresivas colectivas adaptando la ejecución a la de las compañeras y de los compañeros.

4.3. Criterios de calificación

a. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA EL PRIMER CICLO DE E.S.O Y SEGUNDO CICLO DE ESO

Los criterios de calificación se equilibra tanto por el valor relativo que se otorga a cada una de las unidades didácticas así como a cada uno de los distintos tipos de aprendizajes (conceptuales, procedimentales motores y no motores, actitudinales, etc.).

La calificación de cada trimestre se obtendrá sobre la base de los siguientes porcentajes, aplicados a aquellos criterios de evaluación tratados en cada trimestre:

- 30% ámbito conceptual.
- 40% ámbito procedimental.
- 30% ámbito actitudinal.

Para mantener un criterio de equilibrio, la aplicación de los porcentajes arriba señalados se producirá siempre y cuando el alumnado supere con una calificación de 5 en dos de los tres ámbitos y no tener en un tercer ámbito menos de 4 puntos (evaluado cada ámbito sobre 10). Así mismo, tendrá que obtener una calificación mínima de 4 en cada una de las pruebas realizadas. La calificación del trimestre se corresponderá con la suma de los tres ámbitos.

- ⇒ Contenidos conceptuales: en cada trimestre se realizará uno o varios exámenes, trabajos individuales o grupales, así como cuestiones planteadas durante las sesiones.
- ⇒ Contenidos procedimentales: este apartado recoge la calificación de las pruebas prácticas que en cada evaluación se realicen de acuerdo a las unidades didácticas programadas (test físicos, pruebas de habilidad, composiciones coreográficas, figuras, etc).
- ⇒ Contenidos actitudinales: se engloban todos los aspectos referentes a la asistencia, interés y dedicación a la asignatura, participación en clase, respeto al grupo, al profesorado, a las normas de clase y al material e instalaciones; así como, el grado de esfuerzo y motivación mostrados. Se calificará sobre la base del seguimiento diario que nos dará la pauta a la hora de calificar al alumno/a en este apartado.

Dado que la asistencia se considera obligatoria, según R/D 732/1995 art. 44.2 : “La falta a clase de modo reiterada puede provocar la imposibilidad de la aplicación correcta de los criterios generales de evaluación y la propia evaluación continua”. Por tanto consideramos que el alumno que falta injustificadamente un **20%** por trimestre, no podrá alcanzar los mínimos propuestos en cada trimestre , por lo que perderá el derecho a la calificación

en dicha evaluación , rigiéndose la recuperación por los mecanismos establecidos para los suspensos (recuperación de pruebas perdidas) y realización de trabajos referentes a la parte del programa perdida .

La asistencia a clase es obligatoria (al menos en un 80%). El alumno/a que tenga un 20% o más de faltas de asistencia sin justificar por trimestre no tiene opción de aprobar la asignatura y su calificación en esa evaluación será inferior al aprobado (insuficiente o muy deficiente según el caso). En el caso que dicha pérdida venga motivada por una lesión o enfermedad de importancia, se llegará a un acuerdo con la persona afectada para la realización de las sesiones perdidas.

Las faltas de asistencia deberán justificarse en un plazo máximo de una semana desde la incorporación al centro. Cada falta no justificada restará 0,5 puntos a la nota final de evaluación (hasta la acumulación y pérdida de derecho a la calificación) .

Cuatro retrasos en la llegada del alumno a la clase de Educación Física se considera a estos efectos como una falta injustificada.

Las faltas por motivos médicos irán acompañadas del justificante médico, junto al permiso paterno .

Aquellos alumnos que asistan a clase y no realicen la práctica por causas diversas (exenciones, enfermedades o lesiones), elaborarán una ficha donde se incluyan los ejercicios y la teoría vistos en esa sesión de trabajo, o bien un trabajo especificado por el profesor/a sobre el tema que se esté trabajando en esa clase o unidad didáctica. Esto será aplicable y adaptado a la situación de aquellos alumnos/as que presenten un certificado médico para escolares, u oficial en su defecto, que les exente de la parte práctica de la asignatura. En dicho certificado se debe especificar claramente el motivo por el cual se pide la exención así como el tipo de ejercicios o actividades físicas que el médico considera aconsejable o no su realización. Con estos datos médicos el departamento de Educación Física adaptará, dentro de lo posible, la

programación a las necesidades de los alumnos/as con problemas físicos. En ningún caso, a exención libraré al alumno/a de la asistencia a clase, presentación de trabajos y exámenes teórico-prácticos que se realicen a lo largo del curso académico.

Los alumnos que asistan a clase sin la equipación deportiva adecuada (ropa y zapatillas deportivas) no podrán participar en la clase práctica, circunstancia que será valorada como falta de asistencia injustificada.

Los alumnos que no superen alguna evaluación ,se acogerán a las siguientes normas :

- ⇒ La recuperación se aplazará a la evaluación siguiente, realizando las pruebas o exámenes que hayan sido insuficientes. Además el profesor tendrá una visión global del desarrollo del alumno, con lo cual su criterio de evaluación podrá ser más adecuado a su evolución.
- ⇒ Para superar la asignatura es necesario realizar todas las pruebas y exámenes propuestos para cada evaluación.

4.4. Criterios de promoción en función de los niveles mínimos

4.4. Criterios de promoción en función de los niveles mínimos

1º ESO

- Ámbito procedimental

1.- Condición Física y Salud:

- **Resistencia:** Correr durante 15 minutos (sin detenerse) a un ritmo personal de 120 - 150 pulsaciones por minuto.

2.-Juegos y Deportes:

Se calculará la nota media entre la observación global por parte del profesor y la técnica individual (mediante la elaboración de una ficha de autoevaluación), debiendo alcanzar un mínimo de 5 puntos.

3.- Habilidades gimnásticas:

- **Acrosport.** - Los alumnos deberán representar distintas iconografías colectivas; en ellas se valorará: control postural (cuerpo indeformable), posición segmentaria correcta (en simetría unos con otros), mantenimiento de la postura (más de 3 segundos).
- **Gimnasia Artística-** Se calculará la nota media entre diferentes habilidades gimnásticas: salto, volteo hacia delante y equilibrio debiendo alcanzar un mínimo de 5 puntos.

4.- Expresión corporal:

- **Sistemática con música.** - Los alumnos deberán elaborar una composición por grupos; en ella se valorará tanto la ejecución individual como grupal.

- **Ámbito cognitivo**

Cada evaluación el alumno elaborará un circuito de Condición Física , **según los parámetros indicados por la profesora** Los criterios para evaluar el trabajo serán: presentación 20 %, comprensión 60 %, orden 20%. La media de las calificaciones obtenidas entre el trabajo y las fichas (cuando se pidan) servirá para calcular la nota.

- **Ámbito actitudinal**

La asistencia a clase es obligatoria, por lo que no se promociona con más de un 20 por 100 de faltas sin justificar.

Se valorará el hábito de trabajo personal tanto en el horario lectivo como en actividades extraescolares. También se registrarán comportamientos convivenciales relacionados con el respeto a las personas, a los materiales, a la puntualidad y asistencia, al aseo...

3º ESO

- **Ámbito procedimental**

1.- Condición Física y Salud:

- **Resistencia:** Correr durante 30 minutos (sin detenerse) a un ritmo personal de 120 - 150 pulsaciones por minuto.

2.- Juegos y Deportes:

.- Se calculará la nota media entre la observación global por parte del profesor y la técnica individual (mediante la elaboración de una ficha de autoevaluación), debiendo alcanzar un mínimo de 5 puntos.

3.- Habilidades gimnásticas:

- **Acrosport.** - Los alumnos deberán representar distintas iconografías colectivas; en ellas se valorará: control postural (cuerpo indeformable), posición segmentaria correcta (en simetría unos con otros), mantenimiento de la postura (más de 3 segundos).

4.- Expresión corporal:

- **Sistemática con música.** - Los alumnos deberán elaborar una composición por grupos; en ella se valorará tanto la ejecución individual como grupal.

- **Ámbito cognitivo**

Cada evaluación el alumno elaborará un circuito de Condición Física , **según los parámetros indicados por la profesora** Los criterios para evaluar el trabajo serán: presentación 20 %, comprensión 60 %, orden 20%. La media de las calificaciones obtenidas entre el trabajo y las fichas (cuando se pidan) servirá para calcular la nota.

- **Ámbito actitudinal**

La asistencia a clase es obligatoria, por lo que no se promociona con más de un 20 por 100 de faltas sin justificar.

Se valorará el hábito de trabajo personal tanto en el horario lectivo como en actividades extraescolares. También se registrarán comportamientos convivenciales relacionados con el respeto a las personas, a los materiales, a la puntualidad y asistencia, al aseo...

PRUEBAS EXTRAORDINARIAS DE SEPTIEMBRE

La calificación del curso en junio se obtendrá sobre la base de los siguientes porcentajes, aplicados a aquellos criterios de evaluación tratados en cada trimestre:

- 30% ámbito conceptual.
- 40% ámbito procedimental.
- 30% ámbito actitudinal.

Aquellos alumnos que no superen el área en la convocatoria de junio, tendrán derecho a presentarse a las pruebas extraordinarias de septiembre para intentar superarla. Para la prueba de septiembre se aplicarán los siguientes porcentajes o criterios, teniendo en cuenta que en esta prueba no se evaluarán los aspectos actitudinales:

1. **Ámbito conceptual (40% de la nota)**
 - Este ámbito se evaluará mediante una prueba escrita (examen o trabajo) en relación a los temas trabajados durante el curso:
 - a. Apuntes.
 - b. Trabajos realizados
 - c. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes vistos durante el curso.

2. **Ámbito procedimental (60% de la nota)**

- Este ámbito se evaluará mediante pruebas prácticas, pruebas que se han realizado a lo largo de todo el curso.

3º ESO

Ámbito Conceptual (40%): Se realizará una prueba escrita (examen) correspondiente a los contenidos teórico-prácticos desarrollados durante el curso. La prueba constará de cuatro preguntas, siendo el valor de cada una de ellas de 1 punto. La duración de la prueba será de 20 minutos máximo.

Ámbito Procedimental (60%):

Condición Física y Salud:

- Realizar de forma autónoma un calentamiento general de forma tradicional (formal) y/o actual (informal)
- Realizar una carrera continua de 20 minutos dentro de los parámetros saludables (zona de actividad).
- Realizar y superar de acuerdo a la tabla de valoración del curso y sexo dos pruebas (a elegir por el profesor) de las siguientes:
 - Fuerza y potencia muscular: Test de salto horizontal.
 - Fuerza y potencia muscular: Lanzamiento balón medicinal (3 kg)
 - Amplitud de movimiento: Test de Wells
 - Resistencia muscular: Abdominales en 30".
 - Resistencia cardiorrespiratoria: Test de Legler y col. (Course Navette)
 - Resistencia cardiorrespiratoria: 1000 metros lisos.
 - Velocidad-agilidad: Test de 4 x 9 m.

Habilidad motriz. Realizar correctamente una prueba correspondiente a los cuatro grupos de habilidades motrices del curso (a elegir por el profesor):

- Floorball. Circuito de habilidad.
- Habilidades gimnásticas. Saber realizar correctamente tres habilidades de las siguientes: Volteo adelante, volteo adelante con piernas abiertas y estiradas, volteo atrás, volteo atrás con piernas estiradas y abiertas, vertical de manos (pino), vertical de cabeza y manos (puntal o pino de cabeza), rueda lateral, pino puente.
- Baloncesto. Circuito de habilidad.
- Carrera de Orientación. El alumno realizará una carrera de orientación en las instalaciones del centro según un mapa.

CONTENIDOS DE 4º ESO.

1 Habilidades Motrices.

El desarrollo de estas habilidades se llevarán a cabo de forma progresiva hasta alcanzar un grado de complejidad adaptado al nivel de los alumnos del grupo.

-Coordinación con cuerda :

- .saltos alante y atrás, variando el ritmo y los apoyos
(pies juntos, alternativos)
- . saltos alante con cruces alante y atrás con cruces atrás
- .con una cuerda larga, saltos sin perder comba en fila individual o en pareja
- .dubles
- .por parejas una cuerda, variedad de saltos y desplazamientos
- . en trio, dos dan a la comba y el tercero salto de doble en el centro de la cuerda

- .en trio y con dos cuerdas a la vez, entrar saltar y salir
- . en trio con una o dos cuerdas, saltos en el centro con otra cuerda individual

-Coordinación con aro:

- .trotar rodando el aro por el suelo, impulsándolo con la mano drch y la izq
- .trotar rodando dos aros, uno con cada mano
- .impulsar el aro rodando adelante y conseguir que vuelva
- .por parejas lanzar y recibir por el suelo y por el aire, un aro, dos a la vez, variando los lanzamientos y las recepciones
- .girar el aro sobre sí mismo (en el suelo) impulsándolo con la mano por la parte superior
- .rodar el aro por el suelo y pasar todo el cuerpo por el aro sin interrumpir su rodamiento, autolanzamiento y lanzamiento por un compañero
- .girar el aro en cintura, tobillo, brazo...
- .manteniendo el aro girando en la cintura:
 - desplazamientos por el espacio
 - tocar el suelo con una y otra rodilla
 - giro de 360°
 - pases de balón por parejas

2 INICIACIÓN AL VOLEIBOL

- .trabajo de ejercicios específicos del juego donde se desarrolle fundamentalmente la fuerza-resistencia y fuerza potencia, al salto y al golpeo
 - velocidad de reacción
 - gesto técnico del salto
 - gesto técnico del golpeo
- .toque de dedos, autopases y parejas
- .toque de antebrazos, autopases y parejas
- .toque adelante, lateral y atrás con dedos y mano baja
- .saque de abajo
- .reglamento básico, medidas del campo, puntuación, sanciones y rotaciones

- .juego 3 para 3 utilizando el toque de dedos en red
- .juego 3 para 3 utilizando el toque de dedos y antebrazos en red
- .juego 3 para 3 utilizando el toque de dedos, antebrazos y saque en red

3 HABILIDADES GIMNÁSTICAS

- .trabajo de la flexibilidad articular: hombros, caderas, rodillas, tobillos, codos
- .trabajo de la fuerza: brazos, piernas, abdominales y lumbares
- .voltereta adelante en plano inclinado
- .voltereta atrás en plano inclinado
- . coordinación de volteretas por parejas, al tiempo, a contratiempo
- .práctica del puente, ejercicios de progresión
- .iniciación a las inversiones, progresión para distintos tipos de inversión, pino, pino con cabeza en el suelo...

4 CONDICIÓN FÍSICA

Trabajaremos específicamente la Carrera Continua durante todo el curso. Se insistirá en un ritmo de trote adecuado según las condiciones físicas de Cada alumno. Se controlarán pulsaciones. Cada evaluación se aumentará el tiempo de trote, no así la distancia recorrida.

5 RITMO Y EXPRESIÓN CORPORAL

RITMO

En estas clases se incorporará la música como soporte fundamental para el desarrollo del movimiento.

- .desplazamientos por el espacio, utilizando variedad de pasos
- .coordinación de brazos y piernas al compás de la música
- .trabajo de los distintos segmentos corporales aislados o coordinados entre sí
- .trabajo de giros en posición estática y dinámica
- .trabajo de saltos en estático y en movimiento

- .trabajo en el suelo: volteos, arrastres, bajadas al suelo y subidas
 - .baile de frases musicales
 - .trabajar todo lo anterior individualmente, por parejas y en grupo
- tendremos en cuenta los desplazamientos del grupo en el baile e introduciremos el concepto de COREOGRAFÍA

EXPRESIÓN CORPORAL

- .movimientos libres con música adaptándose a un objeto (silla, mesa, balón...)
- .mediante el movimiento ser capaces de comunicar estados de ánimo (alegría, dolor, frío, calor...)
- .comunicar situaciones que pueden ocurrir en la vida real (coger un autobús, comprar en un mercado, ver la televisión...)

TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS

1ª EVALUACIÓN

- carrera continua
- habilidades motrices: coordinación con cuerda
coordinación con aro

2ª EVALUACIÓN

- carrera continua
- iniciación al voleibol
- habilidades gimnásticas

3ª EVALUACIÓN

- carrera continua
- voleibol
- ritmo y expresión corporal

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

En cada evaluación el profesor elige los ejercicios que va a exigir para los exámenes de evaluación. Estos ejercicios están trabajados en clase. El alumno tiene la opción de examinarse cuando haya alcanzado el nivel necesario para superar la prueba. El profesor marca de antemano los requisitos para obtener el suficiente en cada prueba, así como las pruebas requeridas para conseguir más nota. Se pueden examinar hasta el día anterior al fijado por Jefatura de Estudios para que cada profesor entregue las notas. Es condición indispensable para aprobar la evaluación, tener todas las pruebas superadas. Así pues hay pruebas obligatorias para conseguir el suficiente y pruebas optativas para superarse y poder optar a más nota.

.Con tres o más de tres faltas de asistencia sin justificar, la evaluación queda suspendida. Si son justificadas dependerá de cada caso particular y el tiempo de ausencia, para que el alumno pueda examinarse y superar la evaluación, o suspender la evaluación y examinarse en el siguiente trimestre de las pruebas pendientes.

1ª EVALUACIÓN

-20mn de Carrera Continua. Se exige el ritmo de trote mínimo.

-coordinación con cuerda: . salto y giro de cuerda a drch. salto y giro a izq.
. salto adelante y cruce (5veces) cambio enlazado y salto atrás con cruce (5 veces)
. 3 dobles seguidos con un salto entre ellos

-coordinación con aro: .girar el aro en cintura durante 30 sg
.desplazarse girando el aro en cintura 30 sg
.girando el aro en cintura, toque de rodilla drch al suelo y luego la izq.
.por parejas girando el aro en cintura, 4 pases de balón a las manos
.por parejas girando el aro , 4 pases de balón a las manos en desplazamiento (andando, corriendo...)

2ª EVALUACIÓN

-30mn de Carrera Continua (idem que 1ª evaluación)

-10 autopases de dedos sin salir de un espacio limitado

- 10 autopases de antebrazos sin salir de un espacio limitado
- 20 pasea por parejas de dedos y en red
- 20 pases por parejas de antebrazos en red
- prueba teórica de reglamento: medidas del campo, puntuación, sanciones y rotaciones
- 2 volteretas adelante, en pareja, coordinadas
- 2 volteretas atrás, en pareja, coordinadas
- puente, con brazos y piernas ligeramente flexionados
- realizar una inversión apoyando pies en pared y formando ángulo recto con brazos y tronco (manos en suelo anchura de hombros)

3ª EVALUACIÓN

- 35mn de Carrera Continua
- realizar unos movimientos coordinados con música y aprendidos en clase, en grupos de 4 durante 30sg
- por parejas realizar un montaje de expresión donde comuniquen un estado de ánimo o una situación real

PORCENTAJES DE LA EVALUACIÓN

PROCEDIMIENTOS: 40%

- Asistencia, material personal e higiene
- Participación adecuada al logro de los objetivos de las actividades y de la sesión, grado de participación e implicación personal, capacidad de esfuerzo, fomento de la dinámica grupal, capacidad para aplicar a la actividad correspondiente conceptos técnico-tácticos adquiridos en otras actividades físicas, iniciativa personal, colaboración grupal etc.

EXÁMENES TEÓRICOS Y PRÁCTICOS: 40%

ACTITUD: 20%

- Puntualidad, atención y esfuerzo, respecto al profesor y al compañero. En definitiva, un comportamiento cívico y moral.

OBJETIVOS GENERALES PARA BACHILLERATO

- 1- Conocer los elementos funcionales y expresivos de la persona así como los mecanismos fisiológicos de adaptación a la práctica sistemática de las actividades físicas.
- 2- Valorar la actividad física como un elemento favorecedor del desarrollo personal, de la salud y de la calidad de vida.
- 3- Reconocer y valorar como un rasgo cultural propio las actividades físico-deportivas habituales en su comunidad participando en la construcción social y cultural que supone estas actividades y propiciando el uso adecuado y disfrute de los servicios públicos destinados a este fin.
- 4- Evaluar las necesidades personales relacionadas con los distintos aspectos de la motricidad: condición física, habilidad motriz, estructura corporal, expresión, relación y comunicación interpersonal.
- 5- Planificar la mejora y mantenimiento de su condición física y habilidad motriz, mediante actividades físicas y deportivas que, contribuyendo a satisfacer sus necesidades, constituyan un medio idóneo para disfrutar activamente del tiempo de ocio.
- 6- Incrementar sus posibilidades de ejecución y rendimiento, desarrollando sus capacidades físicas y de aprendizaje motor, perfeccionando sus habilidades motrices, adoptando actitudes de responsabilidad y autoexigencia, y mostrando autonomía en el proceso del propio desarrollo motor.
- 7- Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en actividades físicas y deportivas, cooperando en las tareas de equipo, respetando y valorando los aspectos de relación que tienen estas actividades y mostrando actitudes de no discriminación.
- 8- Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y realizando aportaciones personales que favorezcan su conservación y mejora.
- 9- Utilizar y valorar la capacidad expresiva del cuerpo y el movimiento en diversas manifestaciones artísticas y culturales, como medio de comunicación y expresión creativa, apreciando criterios estéticos, culturales. y personales.
- 10- Utilizar y valorar las técnicas de relajación como un medio de conocimiento y desarrollo personal y de mejora de la disposición física y mental para actuar con equilibrio en las distintas situaciones de la vida diaria.

NÚCLEOS DE CONTENIDO

I Condición física y salud:

- Beneficios y riesgos de la actividad física.
- Desarrollo de la Fuerza mediante circuitos para el trabajo de grupos musculares específicos.
- Desarrollo de la Resistencia mediante la carrera continua. Se trabajará progresivamente a lo largo de todo el curso.
- Trabajo de la Resistencia mediante ejercicios con balón, prolongando el tiempo de ejecución.
- Hábitos y prácticas sociales que perjudican la salud: sedentarismo, consumo de sustancias tóxicas, etc.

II Habilidades motrices específicas:

- Trabajo de la Coordinación y el Equilibrio a la vez, alcanzando un nivel de ejecución progresivamente más elevado.
- Este trabajo se considera continuación del desarrollado en 4º de ESO con cuerdas y con aros. En este curso se añade el banco sueco para realizar sobre él entradas, desarrollo de ejercicios y salidas tanto con la cuerda como con el aro.

III Habilidades gimnásticas:

- Voltereta adelante lanzada
- Voltereta atrás piernas extendidas
- Enlace de voltereta atrás y adelante
- Inversiones: pino y pino con cabeza en el suelo
- Puente

IV Habilidades deportivas

- Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y principios tácticos de un deporte practicado en la etapa anterior
- Aprendizaje de las técnicas básicas y conocimiento de las reglas de juego de un deporte recreativo colectivo

- Planificación y organización de actividades en el medio natural
- Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física
- Valoración de la incidencia de la práctica habitual de un deporte en la salud.

V RITMO Y EXPRESIÓN CORPORAL

- Manifestaciones rítmicas. Origen y evolución histórica
- Práctica de movimientos danzados
- Exploración y utilización del espacio y el tiempo como elementos de expresión y comunicación
- Elaboración y representación de una composición individual o colectiva

TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

1ª EVALUACIÓN

- Resistencia: carrera continua
- Desarrollo de la fuerza: brazos, piernas, abdominales, dorsales
- Desarrollo de la resistencia: trabajo con balones, prolongando el tiempo de ejecución.
- Trabajo del ritmo: adaptación del movimiento al ritmo musical.

2ª EVALUACIÓN

- Resistencia: carrera continua
- Trabajo de la coordinación con cuerda y con aro en equilibrio sobre banco sueco
- Perfeccionamiento de un deporte de equipo. Voleibol

3ª EVALUACIÓN

- Resistencia: carrera continua
- Habilidades gimnásticas
- Expresión corporal

CRITERIOS DE EVALUACION

- 1- Mejorar las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- 2- Perfeccionar las habilidades específicas de coordinación y equilibrio trabajadas en clase
- 3- Perfeccionar la condición física de fuerza.

- 4- Perfeccionar las habilidades específicas del deporte seleccionado y demostrar un dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica
- 5- Elaborar composiciones corporales, teniendo en cuenta los elementos técnicos de las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperar con los compañeros y transmitir un mensaje a los demás.
- 6- Perfeccionar las habilidades gimnásticas (se seguirán los mismos criterios que expliqué en 4º , para la elección de ejercicios evaluables, así como los ejercicios básicos para aprobar y los ejercicios optativos para subir nota)

PORCENTAJES DE LA EVALUACIÓN

- Procedimientos: 30%
- Exámenes teóricos y prácticos: 30%
- Trabajos teóricos: 20%
- Actitud: 20%

NÚCLEOS DE CONTENIDOS PARA 2º DE BACHILLERATO

I Cualidades físicas

- . El calentamiento general y específico.
- . Resistencia aeróbica mediante carrera continua.
- . Fuerza mediante circuitos, para trabajar grupos musculares específicos.
- . Flexibilidad muscular y articular

II Ejercicio físico y salud

- . Beneficios y riesgos de la actividad física.
- . Hábitos y prácticas sociales que perjudican la salud.

III Habilidades motrices específicas:

- . Trabajo de la Coordinación y el Equilibrio simultáneamente, alcanzando un nivel de ejecución progresivamente más elevado.

IV Habilidades gimnásticas

. Trabajo progresivo de volteos: adelante, atrás, con piernas extendidas, enlazar dos volteos.

. Trabajo de inversiones: con manos, de cabeza.

. Puente

. Voltereta lateral

IV Habilidades deportivas

. Fundamentos técnicos y principios tácticos de un deporte practicado en la etapa anterior

. Aprendizaje de las técnicas básicas y conocimiento de las reglas de juego de un deporte recreativo colectivo

. Planificación y organización de actividades en el medio natural

. Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física

. Valoración de la incidencia de la práctica habitual de un deporte en la salud.

V Ritmo y expresión corporal

. Manifestaciones rítmicas. Origen y evolución histórica

. Práctica de movimientos danzados

. Exploración y utilización del espacio y el tiempo como elementos de expresión y comunicación

. Elaboración y representación de una composición individual o colectiva

VI Atletismo

. Técnica de carrera

. Trabajo de la velocidad aplicando la técnica de carrera aprendida

. Paso de vallas. Aplicación técnica

. Relevos.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS POR EVALUACIÓN

1ª EVALUACIÓN

- . Resistencia: carrera continua
- . Desarrollo de la fuerza: brazos, piernas, abdominales, dorsales mediante circuitos.
- . Trabajo de la flexibilidad muscular y articular mediante circuitos.
- . Técnica de carrera.
- . Trabajo de velocidad.

2ª EVALUACIÓN

- . Resistencia: carrera continua
- . Atletismo: vallas y relevos
- . Ejercicio físico y salud. Teoría
- . Habilidades gimnásticas.

3ª EVALUACIÓN

- . Resistencia : carrera continua.
- . Habilidades deportivas.
- . Ritmo y expresión corporal.
- . Habilidades motrices específicas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

En cada evaluación el profesor elige los ejercicios que va a exigir para los exámenes de evaluación. Estos ejercicios están trabajados en clase. El alumno tiene la opción de examinarse cuando haya alcanzado el nivel necesario para superar la prueba. El profesor marca de antemano los requisitos para obtener el suficiente en cada prueba, así como las pruebas requeridas para conseguir más nota. Se pueden examinar hasta el día anterior al fijado por Jefatura de Estudios para que cada profesor entregue las notas. Es condición indispensable para aprobar la evaluación, tener todas las pruebas superadas. Así pues hay pruebas obligatorias para conseguir el suficiente y pruebas optativas para superarse y poder optar a más nota.

.Con tres o más de tres faltas de asistencia sin justificar, la evaluación queda suspendida. Si son justificadas dependerá de cada caso particular y el tiempo de ausencia, para que el alumno pueda examinarse y superar la evaluación, o suspender la evaluación y examinarse en el siguiente trimestre de las pruebas pendientes.

PORCENTAJES DE LA EVALUACIÓN

- Procedimientos: 30%
- Exámenes teóricos y prácticos: 30%
- Trabajos teóricos: 20%
- Actitud: 20%

1ª EVALUACIÓN

-20mn +10mn de Carrera Continua. Se exige el ritmo de trote mínimo. 3mn de recuperación
andando

- Test para comprobar la fuerza-resistencia de la musculatura abdominal
- Test para la fuerza-explosiva de la musculatura extensora del tronco, brazos y piernas.
- Test para la fuerza-explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos.

Test para la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora del

tronco.

- Test para comprobar la velocidad de desplazamiento y de reacción.
- Test para comprobar la potencia aeróbica máxima. Course Navette.

2ª EVALUACIÓN

- 30mn + 10mn de Carrera Continua. Ritmo de trote mínimo. 3mn de recuperación entre las dos series
- Paso de vallas. 50m con 4 vallas.
- Relevos 4x100m.
- Examen teórico sobre Ejercicio Físico y Salud.
- 2 volteretas adelante, en pareja, coordinadas
- 2 volteretas atrás, en pareja, coordinadas
- Puente, con brazos y piernas ligeramente flexionados
- Realizar una inversión apoyando pies en pared y formando ángulo recto con brazos y tronco (manos en suelo anchura de hombros)
- Voltereta lateral.

3ª EVALUACIÓN

- 35-40mn +10mn de Carrera Continua. Ritmo de trote mínimo. 3mn de recuperación entre las dos series
- Técnica de Voleibol: saque. bloqueo, rotaciones en juego, 4x4 aplicando la técnica en situación de juego, 6x6 en situación de juego.
- Realizar unos movimientos coordinados con música y aprendidos en clase, en grupos de 4 durante 30sg
- Por parejas realizar un montaje de expresión donde comuniquen un estado de

ánimo o una situación real .