

EDUCACIÓN FÍSICA

Actualmente nos encontramos con la necesidad de incorporar a la educación y a la cultura aquellos conocimientos, destrezas y capacidades que, relacionados con el cuerpo y su actividad motriz, contribuyan al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida.

La materia de Educación Física está orientada al desarrollo de las capacidades y habilidades motrices en el beneficio del desarrollo corporal y del movimiento de los discentes, pero también a la toma de actitudes, de tipo social, salud y valoración de su propio cuerpo y de su conducta motriz.

El cuerpo y el movimiento se constituyen en ejes básicos de la acción educativa de esta materia. Se trata de llamar la atención del conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas; hacia la importancia de la propia aceptación, de sentirse bien con el propio cuerpo y de mejorarlo y utilizarlo eficazmente.

El deporte tiene un valor social derivado de ser la forma más común de entender la actividad física en nuestra sociedad. La práctica deportiva, sin embargo, tal como es socialmente apreciada, corresponde a planteamientos selectivos y restringidos a una sola especialidad, que no siempre son compatibles con las intenciones educativas del currículo. Para constituir un hecho educativo, el deporte ha de tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación; y debe, asimismo, realizarse con fines educativos, sentados en la mejora de las capacidades motrices y de otra naturaleza, que son objetivos de la educación, y no con la finalidad de obtener un resultado en la actividad competitiva.

La enseñanza de la Educación Física ha de promover y facilitar que el alumnado llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades, y a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas de modo que, en el futuro, pueda escoger las convenientes para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal y de relación con los demás.

Es por tanto necesario educar al alumnado para que conozca por qué y para qué realizan una determinada actividad, a programarla y a seleccionarla en función de sus capacidades, intereses y finalidades y a evaluar el rendimiento obtenido.

La Educación Física se propone hacer consciente a cada persona de su propio cuerpo, de los cambios corporales producido en la pubertad, de las posibilidades de aprendizaje para sacar el máximo partido del mismo y de su responsabilidad en el desarrollo de todas sus capacidades.

En esta etapa los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto una a una actitud crítica responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los alumnos se enfrentan a una gran diversidad de actividades físicas y deportivas, por lo que deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones de tipo físico.

Es por esto que la propuesta curricular deberá reflejar esta riqueza, planteando una oferta de contenidos variada, equilibrada y adaptada a las características madurativas correspondientes a cada curso y que contribuya al desarrollo de las competencias. Esto, unido a un planteamiento progresivo de los aprendizajes, posibilitará a nuestros alumnos y alumnas cotas crecientes de autonomía, que supondrán al final de la etapa altos niveles de autogestión de la propia práctica física.

En nuestra materia los contenidos se encuentran organizados en saberes básicos, que a su vez se estructuran en bloques, y que comprenden los conocimientos, destrezas y actitudes dentro del currículo oficial, siendo nuestra tarea seleccionar, organizar y secuenciar dichos saberes básicos a través de UUDD. Los saberes básicos actúan como nexo de unión entre las competencias específicas, que a su vez están vinculadas en el currículo con los descriptores operativos del perfil de salida, por tanto, es preciso que cada equipo/departamento didáctico los distribuya y asocie a estas competencias específicas. A modo de ejemplo, en la tabla del apartado anterior se ha propuesto una distribución de los saberes básicos para la materia.



La distribución de las unidades didácticas y las sesiones dedicadas a cada uno de ellos se muestra en la siguiente tabla:

		1º de ESO		
EVALUACIONES	UD	TÍTULO DE LAS UDD		
	1ª	1	CALENTANDO MOTORES (C.G) Y VUELTA A LA CALMA	
		2	SOMOS ALTERNATIVOS I: RINGO	
		3	¿CÓMO ANDAMOS DE SALUD I? (CFB Y CF)	
		4	SOMOS ALTERNATIVOS II: DATCHBALL	
		5	¿CÓMO ANDAMOS DE SALUD II? (TEST FÍSICOS)	
	2ª	6	SOMOS ALTERNATIVOS III: BIJBOL	
		7	¿CÓMO COMO? (Pirámide Salud vs Plato Harvard)	
		8	SOMOS ALTERNATIVOS IV: TWINCON	
		9	CORRIENDO PARA HACER ATLETISMO	
		10	CUIDO MI POSTURA (HP: posturas OK vs NO OK)	
	3ª	11	DAME VIDA (1º auxilios: normas PAS)	
		12	ESTOY PERDIDO (juegos de aventura y pista) Respeto y cuidado del MN	
		13	APRENDIENDO CON LOS ABUELOS (Juegos y deportes tradicionales)	
		14	SALTANDO COMO LOS CANGUROS (COMBAS)	
15		SOMOS ALTERNATIVOS V: COLPBOL		
16		BROAD WAY II (EC)		



2º de ESO		
Eval.	Nº UD	TÍTULO DE LAS UDD
1ª	1	<i>Calentando motores (CG y CE) y vuelta a la calma</i>
	2	<i>¿Cómo andamos de salud? (CFB, test físicos y FC)</i>
	3	<i>Cuido mi postura (HP: posturas vida cotidiana)</i>
	4	<i>Somos alterativos I: Pinfuvote</i>
2ª	5	<i>¿Cómo como? (Aspectos de la dieta equilibrada)</i>
	6	<i>Somos alternativos II: ringo</i>
	7	<i>El volante y mi raqueta (bádminton)</i>
	8	<i>Dame vida... estoy perdido (1º auxilios; normas PAS, método RICE, lesiones; y senderismo, bicicleta y normas de circulación vial).</i>
3ª	9	<i>Somos alternativo III: Kinball</i>
	10	<i>Aprendiendo con los abuelos (juegos y deportes tradicionales)</i>
	11	<i>Broad way I (EC)</i>
	12	<i>Broad way II (EC)</i>



3º de ESO				
EVALUACIONES	UD	TÍTULO DE LAS UDD		
	1ª	1	CALENTANDO MOTORES (Diseño C.G y C.E)	
		2	SOMOS ALTERNATIVOS I: DATCHBALL	
		3	¿CÓMO ANDAMOS DE SALUD? (CFB, sistemas de entt-programa, FC)	
		4	SOMOS ALTERNATIVOS II: RINGO	
		5	ME PONGO EN TU PIEL (DEPORTES ADAPTADOS)	
	2ª	5	¿CÓMO ANDAMOS DE SALUD II? (Test físicos)	
		6	SOMOS ALTERNATIVOS III: GOUBAK	
		7	¿CÓMO COMO? (Composición corporal, gasto energético y aporte calórico)	
		8	SOMOS ALTERNATIVOS IV: COLPBOL	
		9	CUIDO MI POSTURA (HP: fuerza y flexibilidad)	
	3ª	10	SOMOS ALTERNATIVOS V: TCHOUCBALL	
		11	DAME VIDA (1º auxilios: normas PAS, RCP y Maniobra Heimlich)	
		12	ESTOY PERDIDO (Orientación, geocaching, mapa, rutas...)	
13		BROAD WAY I (Combas)		
14		EL DISCO VOLADOR (Ultimate)		
15		BROAD WAY I (EC)		



4º de ESO		
Eval.	Nº UD	TÍTULO DE LAS UDD
1ª	1	<i>Calentando motores (Diseño de un CG y CE)</i>
	2	<i>¿Cómo andamos de salud? (Programa de mejora, métodos y sistemas CFB y FC)</i>
	3	<i>Cuido mi postura (HP en la AF y tonificación CORE)</i>
	4	<i>Somos alterativos I: Bottlebol</i>
2ª	5	<i>¿Cómo como? (Diseño menú saludable, reflexión y sustancias nocivas)</i>
	6	<i>Soy como Carolina Marín (Bádminton)</i>
	7	<i>Dame vida (1º auxilios; normas PAS, RCP, maniobra de Heimlich, las lesiones y el botiquín)</i>
	8	<i>Estoy perdido (orientación, geocaching, ,apa, rutas...)</i>
3ª	9	<i>Coge tu bate y batea (FT, tenis y Béisbol)</i> <i>El disco volador (Ultimate)</i>
	10	<i>Jugando en la ÑBA (Baloncesto)</i>
	11	<i>Broad way I (Combas)</i>
	12	<i>Broad way II (EC)</i>

*Cabe destacar, que se ha recogido un gran número de unidades didácticas para ir adaptándolas al perfil del alumnado, y tenerlos motivados en todo momento. Por ello, se llevarán a cabo aquellas que se adapten mejor al alumnado.



MÚSICA

La enseñanza de la música juega un papel central en el desarrollo intelectual de los alumnos y las alumnas y comparte con el resto de las disciplinas la responsabilidad de promover en ellos la adquisición de las competencias necesarias para que puedan integrarse en la sociedad de forma activa.

Como bien cultural y como lenguaje, constituye un elemento de gran valor en la vida de las personas; además, la música favorece el desarrollo integral de los individuos, interviene en su formación emocional e intelectual, fomenta el desarrollo de la percepción, la sensibilidad estética y la creatividad, y contribuye al afianzamiento de una postura abierta, solidaria, reflexiva y crítica en el alumnado.

La música constituye uno de los principales referentes de identificación de los alumnos. Con el desarrollo tecnológico se han multiplicado los cauces de acceso a las numerosas fuentes de cultura musical, así como a sus diversas maneras de interpretación y creación a través de vehículos y herramientas que forman parte de su vida cotidiana como internet, dispositivos móviles o videojuegos.

Asimismo, esta materia contribuye al desarrollo de valores como el esfuerzo, la constancia, la disciplina, la toma de decisiones, la autonomía, el compromiso, la asunción de responsabilidades y el espíritu emprendedor, innovador y crítico, que contribuyen al desarrollo integral de la persona. La práctica musical trabaja la memoria, la concentración, la psicomotricidad, el control de las emociones, la autoestima, las habilidades para enfrentarse a un público y la capacidad para colaborar en grupo. La música potencia el desarrollo de destrezas como la comunicación oral y escrita, el pensamiento matemático o el conocimiento científico y tecnológico, que ayudan a la adquisición de las competencias y a la formación integral y la maduración del alumnado.

Trascendiendo estos valores educativos y estéticos, propios de la competencia de conciencia y expresión cultural, el estudiante aprenderá también actitudes de cooperación y trabajo en equipo al formar parte de diversas agrupaciones en las que cada uno asumirá diferentes roles para poder interpretar música en conjunto. Además, es interesante fomentar actitudes emprendedoras que acerquen al alumnado a las diferentes profesiones en el ámbito musical.

El empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación merece un tratamiento específico en el estudio de esta materia. Los alumnos de ESO son nativos digitales y, en consecuencia, están familiarizados con la presentación y transferencia digital de información. El uso de aplicaciones virtuales interactivas permite realizar experiencias prácticas que, por razones de infraestructura, no serían viables en otras circunstancias. Por otro lado, la posibilidad de acceder a una gran cantidad de información implica la necesidad de clasificarla según criterios de relevancia, lo que permite desarrollar el espíritu crítico de los alumnos.

Por último, la elaboración y defensa de un proyecto de investigación sobre un tema propuesto tiene como objetivo desarrollar el aprendizaje autónomo de los alumnos, profundizar y ampliar contenidos relacionados con el currículo y mejorar sus destrezas tecnológicas y comunicativas.



1ºESO. MÚSICA**Bloque 1. Escucha y visionado**

- El silencio, el sonido, el ruido y la escucha activa. Sensibilidad ante la polución sonora y la creación de ambientes saludables de escucha.
- Obras musicales y dancísticas: análisis, descripción y valoración de sus características básicas. Géneros de la música y la danza.
- Voces e instrumentos. Clasificación general de los instrumentos por familias y características. Clasificación de los tipos de voz. Agrupaciones.
- Compositores y compositoras, artistas e intérpretes internacionales, nacionales, regionales y locales.
- Conciertos, actuaciones musicales y otras manifestaciones artístico-musicales en vivo y registradas.
- Mitos, estereotipos y roles de género transmitidos a través de la música y la danza.
- Herramientas digitales para la recepción musical.
- Estrategias de búsqueda, selección y reelaboración de información fiable, pertinente y de calidad.
- Normas de comportamiento básicas en la recepción musical: respeto y valoración.

Bloque 2. Interpretación, improvisación y creación escénica.

- La partitura: identificación y aplicación de grafías, lectura y escritura musical.
- Elementos básicos del lenguaje musical: parámetros del sonido, intervalos. Tonalidad: escalas musicales, la armadura y acordes básicos. Texturas. Formas musicales a lo largo de los periodos históricos y en la actualidad.
- Principales géneros musicales y escénicos del patrimonio cultural.
- Repertorio vocal, instrumental o corporal individual o grupal de distintos tipos de música del patrimonio musical propio y de otras culturas, particularmente del de Castilla La Mancha.
- Técnicas básicas para la interpretación: técnicas vocales, instrumentales y corporales, técnicas de estudio y de control de emociones.
- Técnicas de improvisación y/o creación guiada y libre.
- Proyectos musicales y audiovisuales: empleo de la voz, el cuerpo, los instrumentos musicales, los medios y las aplicaciones tecnológicas.
- La propiedad intelectual y cultural: planteamientos éticos y responsables. Hábitos de consumo musical responsable.
- Herramientas digitales para la creación musical. Secuenciadores y editores de partituras.
- Normas de comportamiento y participación en actividades musicales.

Bloque 3. Contextos y culturas

- Historia de la música y de la danza occidental: periodos, características, texturas, formas, géneros, voces, instrumentos y agrupaciones.
- Compositoras y compositores de cada periodo de la historia de la música occidental desde una perspectiva igualitaria y abierta.
- Las músicas tradicionales en España y su diversidad cultural: instrumentos, canciones, danzas y bailes. Folclore de Castilla La Mancha
- Tradiciones musicales y dancísticas de otras culturas del mundo.
- Músicas populares, urbanas y contemporáneas.
- El sonido y la música en los medios audiovisuales y las tecnologías digitales.

2ºESO

BLOQUE 1: Destrezas y habilidades musicales.

BLOQUE 2: Escucha y visionado.

BLOQUE 3: Actitudes y valores

BLOQUE 4: Teoría musical.

BLOQUE 5: Contextos musicales y culturales

BLOQUE 6: Música y Tecnologías



3ºESO. MÚSICA ACTIVA, MOVIMIENTO Y FOLCLORE

Bloque 1. Escucha visionado y percepción.

- Elementos básicos de la música, del movimiento y del folclore.
- Propuestas musicales y de movimiento de diferentes géneros, estilos, épocas y culturas.
- La música tradicional de España. El folclore de Castilla-La Mancha: canciones, instrumentos, bailes y danzas. Intérpretes, agrupaciones y principales manifestaciones.
- Normas de comportamiento básicas en la recepción de la música, del movimiento y del folclore: silencio, respeto y valoración.
- Herramientas y plataformas digitales de música.

Bloque 2. Interpretación, improvisación y creación.

- La partitura. Grafías convencionales y no convencionales: conocimiento, identificación y aplicación en la lectura y escritura musical.
- Técnicas elementales para la interpretación: técnicas vocales, instrumentales, corporales y gestuales.
- Técnicas de estudio y de control de emociones.
- Técnicas de improvisación y/o creación guiada y libre.
- Técnicas de ejecución y creación de danzas y coreografías.
- Posibilidades sonoras y musicales de distintas fuentes y objetos sonoros.
- Paisajes sonoros con objetos, medios vocales, instrumentales, corporales y nuevas tecnologías.
- El cuidado de la voz, del cuerpo y de los instrumentos.
- Repertorio de distintos tipos de música vocal, instrumental o corporal individual y/o grupal.
- Repertorio de manifestaciones expresivas de la música, del movimiento y del folclore de España y, en particular, de Castilla-La Mancha.
- Normas de comportamiento básicas en la interpretación y creación musical.



4ºESO

<u>BLOQUE 1: Interpretación y creación</u>
<u>BLOQUE 2: Técnicas instrumentales, vocales y otras habilidades</u>
<u>BLOQUE 3: Escucha</u>
<u>BLOQUE 4: Valoración de la actividad musical</u>
<u>BLOQUE 5: Grabación del sonido y Nuevas Tecnologías</u>
<u>BLOQUE 6: Música y medios de comunicación. Música en el cine</u>
<u>BLOQUE 7: Música popular urbana</u>
<u>BLOQUE 8: Música culta y folclórica en España</u>
<u>BLOQUE 9: Músicas del mundo</u>

