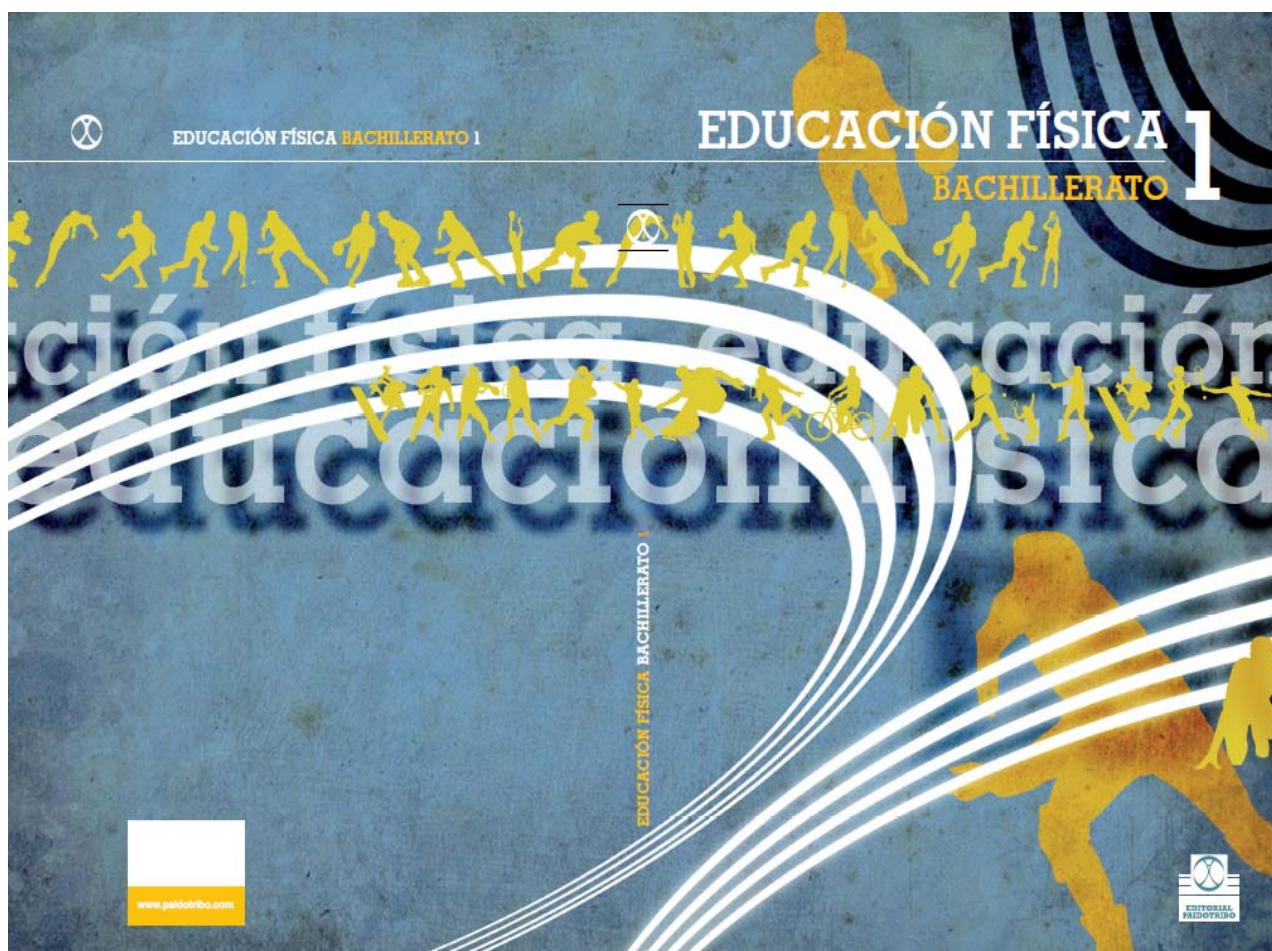


# Programación Didáctica de Educación Física

## 1º Bachillerato

### Manual para el profesor



Emilio J. Martínez López (Coordinador)  
Raquel Pérez Ordás  
Antonio Raposo Ramírez  
Alejandro Serrano Rodríguez

## ÍNDICE

<b>PRESENTACIÓN</b>	4
• Objetivo de la guía	5
<b>PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA- BACHILLERATO</b>	6
<b>1. INFORMACIÓN GENERAL(para la elaboración de la programación didáctica)</b>	6
Introducción	6
Nombre del Centro, localidad y provincia	6
Tipo de enseñanza	6
Miembros que forman el Departamento de Educación Física	6
Cursos que imparte el Departamento de Educación Física	7
Tiempo total y tiempo aprovechado en clase	7
Horas de clase por trimestre y curso	7
Inventario de material existente en el Centro	7
<b>2. PRIORIZACIÓN Y RELACIÓN DE LOS OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA CON LOS DE BACHILLERATO</b>	8
<b>3. SECUENCIACIÓN POR NIVELES DE LOS OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA</b>	16
<b>4. BLOQUES DE CONTENIDO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA</b>	23
<b>5. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN 1º BACHILLERATO</b>	25
Criterios para llevar a cabo la secuenciación de contenidos	25
Secuenciación por niveles correspondientes a contenidos con estructura trimestral	26
<b>6. ASPECTOS METODOLÓGICOS Y DIDÁCTICOS</b>	31
Estructura de las clases prácticas	34
Ficha de control del alumno (en Excel 2007)	34
<b>7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN. MEDIDAS DE CONTROL Y ESTRATEGIAS</b>	36
Criterios de evaluación en 1º de Bachillerato	36
Fases de la evaluación continua	37
Ámbitos de conocimiento	39
Proceso de evaluación	40
Evaluación trimestral de los ámbitos de conocimiento	41
Proceso de evaluación de la condición física	44
-Pruebas de aptitud física	45
Cálculo del incremento de mejora	50
Coeficiente de progresión del alumno	50
La evaluación informatizada –incorpora el paquete informático DELFÍN 2000 para la evaluación de alumnos de 1º de Bachillerato (en Excel 2000)–	51
Consideraciones generales en la evaluación del alumnado de Educación Física	53

**8. PROGRAMACIÓN DE AULA**

	54
Cuadro de secuenciación de contenidos en 1º de Bachillerato	54
Cuadro de unidades didácticas del curso 1º de Bachillerato	56
• <b>SECUENCIACIÓN POR NIVELES CORRESPONDIENTES A CONTENIDOS CON ESTRUCTURA TRIMESTRAL</b>	
▪ <b>ESTRUCTURA DE LA UNIDAD</b>	
▪ <b>BLOQUE TEMÁTICO</b>	
▪ <b>OBJETIVOS GENERALES, ESPECÍFICOS Y ASOCIADOS</b>	
▪ <b>PLANTEAMIENTO DIDÁCTICO</b>	
▪ <b>CONTENIDO POR ÁMBITOS</b>	
▪ <b>ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN</b>	
▪ <b>OTRAS ÁREAS, TEMAS TRANSVERSALES Y EDUCACIÓN EN VALORES</b>	
▪ <b>VALORACIÓN Y EVALUACIÓN</b>	
▪ <b>CONTROL DE SESIONES Y OBSERVACIONES DE SEGUIMIENTO</b>	57
Programación de aula primer trimestre	57
Programación de aula segundo trimestre	
Programación de aula tercer trimestre	

**LA EVALUACIÓN INFORMATIZADA. PARTE II**

- Páginas 47 a 65 del Libro





# Programación didáctica de educación física 1º bachillerato Manual del Profesorado

## PRESENTACIÓN

**Nunca hasta ahora el nivel de exigencia de la programación del profesorado** había sido tan grande por parte de las autoridades educativas. El profesorado se ve avocado a realizar planteamientos más concretos y más rigurosos que justifiquen su labor docente diaria y sus decisiones curriculares, acentuándose más aún en el proceso de evaluación del alumnado.

**Los libros de texto y cuaderno del alumno están actualizados** atendiendo a la normativa llevada a cabo por el Ministerio de Educación y Ciencia el cual publicó en el BOE nº 5 de 5 de Enero de 2007 el REAL DECRETO 1631/2006, de 29 de Diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria y el REAL DECRETO 1467/2007, de 2 de Noviembre, por el que se establece la estructura del Bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas, publicado en el BOE nº 266 de 6 de Noviembre de 2007.

**El proyecto Paidotribo para la Educación Física de ESO y Bachillerato ha centrado su esfuerzo en proporcionar herramientas útiles** para el profesorado, editando libros de texto y cuadernos de trabajo versátiles, con un amplio contenido teórico y práctico, que permitirán al profesor disponer de una amplia gama de contenidos y decidir sobre aquellos que mejor se adaptan a los alumnos con diferente capacidad y nivel de exigencia y/o aprendizaje.

**Se incluye además material curricular para todos los niveles educativos** de ESO y Bachillerato (libros de texto y guías didácticas para el profesor que incluyen soportes informáticos, así como una gran variedad de textos científicos y didácticos).

**Este Proyecto Paidotribo es adaptable a cualquier Centro Educativo.** LA GUÍA DIDÁCTICA PARA EL PROFESORADO ofrece al profesor de EF<sup>1</sup> una visión pormenorizada de los elementos que se han de incorporar a la hora de programar las clases para el próximo curso. El profesor/a podrá adoptarlo o adaptarlo a sus necesidades y contar de forma inmediata, con el material y medios legales que justifiquen su programación, así como el control y seguimiento de las sesiones de clase.

---

<sup>1</sup> EF: Educación Física



## Objetivos del Manual para la Programación Didáctica

Ofrecer al profesorado de Educación Física un material elaborado completo que pueda, por sí mismo, presentarse como Programación Didáctica de Educación Física, así como adaptarse o servir de referencia para la elaboración de todos los documentos de la programación Didáctica (objetivos, contenidos, estrategias de motivación, criterios de evaluación, programación de aula, etc.).

La Guía Didáctica del Profesor/a se ha estructurado siguiendo la línea estándar para la elaboración de la Programación Didáctica que cada Departamento ha de incluir en el Proyecto de Centro.

Hemos considerado prioritario facilitar al docente todo este proceso de elaboración de documentación, así como su seguimiento y herramientas informáticas de actualización de cada componente de la Programación Didáctica, sobre todo teniendo en cuenta la tendencia actual de programar cada paso del proceso educativo, así como su posterior comprobación, debiendo reflejar por escrito las incidencias ocurridas en el transcurso de cada clase. Este proceso se hace más exigente cada vez; no en vano ya han comenzado algunos centros a perfeccionar su proceso educativo con objetivo de obtener el sello de control de calidad educativa por empresas cualificadas como AENOR.

Todo el material incluido en la Guía Didáctica del libro de texto del profesor/a se ofrece también en formato informático Word y Excel 2000 de Microsoft.

El profesor/a podrá utilizar el contenido de este trabajo como Programación Didáctica o modificar cuanto desee para incorporarlo al Proyecto de Centro.

El CD incorpora los archivos necesarios para llevar a cabo la elaboración del PCC de Educación Física para 1º de Bachillerato.

Nombre	Tamaño
1_PRESENTACIÓN GUÍA DIDÁCTICA_1ºESO	1.344 KB
2_OBJETIVOS GENERALES DE LA ESO Y DE 1ºESO	174 KB
3_SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS (POR ÁMBITOS)-1ºESO-	284 KB
4_METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN_1ºESO	1.600 KB
5_PROGRAMACIÓN DE AULA_1ºESO	565 KB
AYUDA	114 KB
Baremos de condición física	244 KB
Evaluación	376 KB
Ficha del alumno	81 KB
INVENTARIO DE DEPARTAMENTO DE E_F	57 KB

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA – 1º Bachillerato

## 1. INFORMACIÓN GENERAL (para la elaboración de LA PROGRAMACIÓN)

### Introducción

---

En primer lugar hemos de atender las características propias del Centro ([añadir información sobre los años de funcionamiento del centro, ideología del mismo y niveles impartidos](#)).

También debemos atender a la realidad psicosocial del alumno, el cual está sufriendo fuertes cambios motivados por la experiencia de una nueva forma de enseñanza. Se pretende experimentar y utilizar nuevos métodos en los que los alumnos sean más participativos, exista más relación profesor-alumnos, buscar nuevas formas que puedan suplir la ausencia de instalaciones y secuenciar correctamente los contenidos para evitar reiteraciones y solapamientos que impidan conseguir objetivos más avanzados.

### A) Nombre del Centro, localidad y provincia:

---

- -

### B) Tipo de enseñanza

---

Instituto de educación secundaria	X
Centro privado	
Centro privado concertado	
Centro de convenio	

### C) Miembros que forman el Departamento de Educación Física

---

- -
- -
- -

**D) Cursos que imparte el Departamento de Educación Física**

CURSOS	IMPARTE (Sí - No)	Nº CURSOS (A, B, --, opcional)
1º ESO		
2º ESO		
3º ESO		
4º ESO		
1º BACHILLERATO		
2º BACHILLERATO		

**E) Tiempo total y tiempo aprovechado en clase**


El tiempo total de clase es de 60 minutos y el tiempo activo de 50 minutos. Las causas de esta diferencia son debidas al tiempo empleado por el alumnado para el cambio de ropa de calle a indumentaria deportiva, así como el tiempo inicial empleado en agrupar al curso y trasladar el material.

**F) Horas de clase por trimestre y curso (ejemplo)**

1er Trimestre, 1º Bachillerato. A: 3 horas x 10 semanas = 30 clases.

**G) Inventario de material existente en el Centro**

(Incluir listado actualizado del archivo "Inventario de Departamento de EF.xls" en Excel 2000. Ver CD.)

	A	B	C	D	E	F	G
1	<b>INVENTARIO CURSO: 20 /20</b>						
2	Prof.:	<b>" DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA "</b>					
3	Fecha:	Nombre del Centro Educativo					
4		PROTEGER DOC DESPROTEGER	INMOVILIZAR MOVILIZAR	IMPRIMIR			
5	<b>MATERIAL DEL DEPARTAMENTO</b>	<b>CANTIDAD INICIAL</b>	<b>BAJAS</b>	<b>FECHA</b>	<b>ALTAS</b>	<b>FECHA</b>	<b>TOTAL</b>
6	Aguja de hinchar balones						0
7	Armario portamaterial						0
8	Aros						0
9	Aros de baloncesto						0
10	Aros de rítmica						0
11	Bádminton postes						0
12	Bádminton raquetas						0
13	Balones de baloncesto						0
14	Balones de balonmano						0
15	Balones de fútbol						0
16	Balones de fútbol sala						0

*Detalle de tabla para control de inventario en el Departamento de Educación Física. Se presenta en formato Excel 2000 de Microsoft.*

## 2. PRIORIZACIÓN Y RELACIÓN DE LOS OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA CON LOS OBJETIVOS DE BACHILLERATO

### Objetivos generales de Bachillerato

Según el REAL DECRETO 1467/2007, de 2 de noviembre, por el que se establece la estructura del bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas, éstas contribuirán a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa y favorezca la sostenibilidad.
- b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas con discapacidad.
- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su comunidad autónoma.
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.



l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.

m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

A su vez, las finalidades de Bachillerato son: proporcionar a los estudiantes formación, madurez intelectual y humana, conocimientos y habilidades que les permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia. Asimismo, capacitar a los alumnos para acceder a la educación superior.



En el marco de la propuesta realizada por la Unión Europea se han identificado ocho **competencias básicas** a desarrollar en todas las etapas educativas, que deben conseguir nuestros alumnos. No se abordan específicamente en el decreto curricular de bachillerato, pero sí que deben ser abordadas al igual que en el resto de las etapas educativas.

1. Competencia en comunicación lingüística.
2. Competencia matemática.
3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
4. Tratamiento de la información y competencia digital.
5. Competencia social y ciudadana.
6. Competencia cultural y artística.
7. Competencia para aprender a aprender.
8. Autonomía e iniciativa personal.

La materia de Educación física contribuye de manera directa y clara a la consecución de dos competencias básicas: La competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la competencia social y ciudadana.

El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la educación física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.

Respecto a la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso

responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

La Educación física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de las competencias social y ciudadana. Las actividades físicas, propias de esta materia, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exige la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

La educación física ayuda de forma destacable a la consecución de autonomía e iniciativa personal, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

Contribuye también a la adquisición de la competencia cultural y artística. A la apreciación y comprensión del hecho cultural lo hace mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos.

A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

En otro sentido, esta materia está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

La Educación física ayuda a la consecución de la competencia para aprender a aprender al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

A la adquisición de la competencia en comunicación lingüística la materia contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta.

Además en la etapa educativa de Bachillerato el fin específico que viene marcado por el R.D. 1467/2007, de 2 de noviembre, por el que se establece la estructura del bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas indica que:

El bachillerato tiene como finalidad proporcionar a los estudiantes formación, madurez intelectual y humana, conocimientos y habilidades que les permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia. Asimismo, capacitará a los alumnos para acceder a la educación superior.



---

---

## Objetivos específicos del currículo de Educación Física (EF) en Bachillerato

---

---

**Las líneas de actuación con las orientaciones a las que deben dirigirse las acciones educativas** relacionadas con la EF, durante las 3 horas semanales en Bachillerato, se concretan en:

- Mejora de la salud: como responsabilidad individual y construcción social.
- Autonomía: como planificación, dirección y organización de sus propias actividades físicas

La Educación física como materia común está orientada fundamentalmente a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices como medio para la mejora de la salud en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física y, también, como ocupación activa del tiempo libre.

La Educación física en el bachillerato es la culminación de la progresión de los aprendizajes iniciados en etapas anteriores, que deben conducir al desarrollo de los procesos de planificación de la propia actividad física favoreciendo de esta manera la autogestión y la autonomía.

Asimismo, esta materia puede orientar al alumnado en la dirección de futuros estudios superiores, universitarios y profesionales, relacionados con las ciencias de la actividad física, el deporte y la salud.

La incorporación de un modo de vida activo en el tiempo libre que incluya una actividad física por y para la salud es una de las claves para compensar un sedentarismo creciente, fruto de unos avances técnicos y tecnológicos que tienden a reducir el gasto energético del individuo en la realización de sus tareas y actividades diarias.

En la sociedad actual, por tanto, el proceso formativo que debe guiar la Educación física se orienta en torno a dos ejes fundamentales: en primer lugar, a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En esta concepción tienen cabida tanto el desarrollo de componentes saludables de la condición física como la adopción de actitudes críticas ante las prácticas que inciden negativamente en la misma. En segundo lugar, ha de contribuir a afianzar la autonomía plena del alumnado para satisfacer sus propias necesidades motrices, al facilitarle la adquisición de los procedimientos necesarios para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades. En este sentido, el alumnado en bachillerato participará no sólo en la ejecución de las actividades físicas sino que, a partir de unas pautas establecidas por el profesorado, colaborará en su organización y planificación, reforzando de esta manera competencias adquiridas en la etapa anterior. La práctica regular de actividades físicas adaptadas a sus

intereses y posibilidades facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación.

Estos dos ejes configuran una visión de la Educación física como una materia que favorece la consecución de las distintas finalidades atribuidas al bachillerato, en especial de aquellas que hacen énfasis en el desarrollo personal y social. En conexión con estos dos hilos conductores de la materia, se han establecido dos grandes bloques de contenidos, que no pueden entenderse separadamente, ya que están íntimamente relacionados.

**Objetivos generales de la Educación Física Española  
correspondientes a la etapa de Bachillerato  
Según Real Decreto 1467/2007 (LOE).**

1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial.
3. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
4. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
5. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.
6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
7. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.
8. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.

*Objetivos generales de la Educación Física en Bachillerato*





## Relación de los objetivos generales del Área de Educación Física con los objetivos de Bachillerato

Objetivos de Educación Física (Priorizados por el Departamento en primarios y secundarios)	Relación con objetivos generales de Bachillerato
1. Conocer y valorar los efectos positivos de la <b>práctica regular de la actividad física</b> en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida. <i>(objetivo primario)</i> .	B, k, m.
2. Elaborar y poner en práctica un <b>programa</b> de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial. <i>(objetivo primario)</i> .	B, j, k, m.
3. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para <b>ocupar el tiempo libre y de ocio</b> , valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas. <i>(objetivo secundario)</i> .	A, b, c, h, j, k, m.
4. <b>Resolver situaciones motrices</b> deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior. <i>(objetivo primario)</i> .	B, k, m.
5. Realizar actividades físico-deportivas en el <b>medio natural</b> , demostrando actitudes que contribuyan a su conservación. <i>(objetivo primario)</i> .	J, k, m.
6. Adoptar una <b>actitud crítica</b> ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva. <i>(objetivo secundario)</i> .	B, h, j, k, m, n.
7. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de <b>expresión y de comunicación</b> . <i>(objetivo primario)</i> .	B, d, k, l, m.

8. Utilizar de forma autónoma la **actividad física y las técnicas de relajación** como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria. (objetivo secundario).

B, k, l, m.

*Cuadro de priorización de objetivos del área de educación física y su relación con los objetivos generales de Bachillerato*



### 3. SECUENCIACIÓN POR NIVELES DE LOS OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA

A continuación se hace una revisión de los objetivos trabajados en la etapa anterior y posteriormente se expone los objetivos propios del bachillerato en el área de Educación Física.

**OBJETIVO N° 1.** Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que ésta tiene para la salud individual y colectiva.

1º de ESO	<p>Conocer su cuerpo y sus capacidades físicas básicas con respecto a los demás.</p> <p>Conocer su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.</p> <p>Incrementar el nivel de acondicionamiento físico, mejorando las capacidades físicas básicas.</p>
2º de ESO	<p>Adquirir nociones sobre teoría y metodología del entrenamiento y utilizar pruebas de evaluación de las capacidades físicas y habilidades motrices.</p> <p>Conocer los efectos beneficiosos que la práctica de la actividad física tiene para la salud individual y colectiva.</p> <p>Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud.</p>
3º de ESO	<p>Conocer y comprender la importancia de tener una buena condición física y buenas posibilidades de coordinación y control motor cómo base fundamental de una buena salud futura.</p> <p>Incrementar el nivel de acondicionamiento físico, mejorando las capacidades físicas básicas.</p> <p>Adquirir hábitos de trabajo y práctica de actividad física periódica.</p>
4º de ESO	<p>Valorar y aumentar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento físico y mejorar las capacidades físicas y el perfeccionamiento de las funciones de dominio y control motor.</p> <p>Valorar la importancia de la condición física y ser capaz de planificar el modo de mejorarla.</p> <p>Ser capaz de presentar una actitud crítica y de convivencia con los demás sobre la importancia de una buena condición física y las posibilidades de coordinación y control motor, así como sus riesgos y beneficios.</p>



**OBJETIVO Nº 2.** Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

1º de ESO	Practicar con asiduidad actividad física escolar y extraescolar (2º tiempo pedagógico).
2º de ESO	Practicar con asiduidad actividad física escolar y extraescolar (2º y 3º tiempos pedagógicos).
3º de ESO	Practicar con asiduidad actividad física escolar y extraescolar, comprendiendo la importancia de sus efectos beneficiosos sobre la salud y su repercusión positiva en la calidad de vida.
4º de ESO	Practicar con asiduidad actividad física escolar y extraescolar, valorando su importancia y adoptando una aptitud crítica y constructiva tanto en su planificación como en su práctica.

**OBJETIVO Nº 3.** Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.

1º de ESO	Conocer y realizar actividades de acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas, dominio y control corporal.
2º de ESO	Incrementar las posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal.
3º de ESO	Interpretar correctamente la relación entre la mejora en el rendimiento motor y la práctica de actividades de acondicionamiento físico, habilidades y control corporal.
4º de ESO	Valorar la necesidad de mejorar las capacidades físicas, funciones de ajuste, dominio y control corporal, como elementos de integración social, salud y mejora de la calidad de vida.



**OBJETIVO Nº 4.** Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.

1º de ESO	Conocer técnicas básicas de relajación y respiración, estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás.
2º de ESO	Desarrollar los aspectos de relación con los demás a través de la práctica de actividades de relajación y respiración que ayuden a aliviar tensiones, fomentando actitudes de tolerancia y cooperación.
3º de ESO	Utilizar técnicas de relajación y respiración como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica de actividades físico-deportivas.
4º de ESO	Valorar la importancia de utilizar técnicas de relajación y respiración como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica de actividades físico-deportivas.

**OBJETIVO Nº 5.** Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.

1º de ESO	Conocer los métodos para desarrollar las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
2º de ESO	Utilizar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas a partir de la valoración del nivel inicial.
3º de ESO	Valorar y utilizar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
4º de ESO	Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.





**OBJETIVO N° 6.** Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.

1º de ESO	Conocer diferentes actividades llevadas a cabo en el medio natural y participar en la práctica de éstas.
2º de ESO	Aprovechar el entorno natural y sus posibilidades para realizar actividades físicas, desarrollando tareas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida y ocupación del tiempo libre.
3º de ESO	Valorar la importancia de este medio, favoreciendo actitudes de respeto, cuidado y protección del medio.
4º de ESO	Planificar y diseñar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.

**OBJETIVO N° 7.** Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.

1º de ESO	Practicar con asiduidad actividades deportivas y recreativas dentro del entorno escolar y extraescolar.
2º de ESO	Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas, aplicando conocimientos básicos técnicos y reglamentarios que permitan un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
3º de ESO	Practicar con asiduidad actividades deportivas y recreativas dentro del entorno escolar y extraescolar, valorando sus beneficios físicos y sociales.
4º de ESO	Practicar con asiduidad actividades deportivas y recreativas dentro del entorno escolar y extraescolar, y ser capaz de adoptar una aptitud crítica respecto a su actuación individual y de su grupo o equipo.



**OBJETIVO Nº 8.** Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.

1º de ESO	Valorar el trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes.
2º de ESO	Conocer habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes.
3º de ESO	Usar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes.
4º de ESO	Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.

**OBJETIVO Nº 9.** Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.

1º de ESO	<p>Utilizar el movimiento de forma espontánea para dar respuesta a situaciones nuevas de comunicación favoreciendo la desinhibición grupal y personal.</p> <p>Conocer la importancia de los contenidos de la expresión corporal como elemento de ayuda para la propia desinhibición y cohesión con el grupo de trabajo.</p> <p>Utilizar el concepto de ritmo como elemento de ayuda en la realización de actividades de expresión corporal, estableciendo por tanto el aprendizaje de este concepto y su aplicación dentro de las sesiones de educación física.</p>
2º de ESO	<p>Respetar la capacidad de expresión corporal y rítmica de los compañeros y compañeras que hay en la clase, incluyendo la propia del alumno.</p> <p>Utilizar las actividades físicas de ritmo y expresión como</p>

	medio de comunicación.
3º de ESO	<p>Valorar la capacidad de expresión corporal y rítmica de los compañeros y compañeras que hay en la clase, incluyendo la propia del alumno.</p> <p>Valorar la importancia de la expresión corporal como enriquecimiento vivencial.</p> <p>Diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.</p>
4º de ESO	Valorar la importancia de los contenidos de la expresión corporal como elemento de ayuda para la propia desinhibición y cohesión con el grupo de trabajo.

**OBJETIVO Nº 10.** Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

1º de ESO	Conocer el correcto tratamiento del cuerpo y la actividad física en nuestra sociedad.
2º de ESO	Darse cuenta del correcto tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.
3º de ESO	Valorar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.
4º de ESO	Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

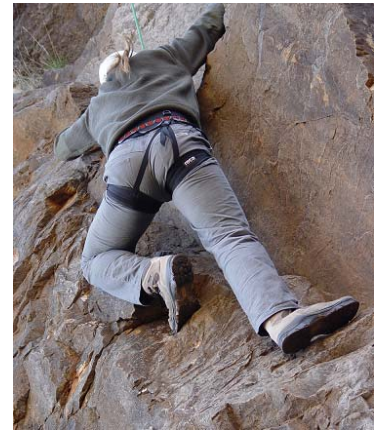


38 Los juegos populares y el deporte como fenómeno social.

#### 4. BLOQUES DE CONTENIDO EN EDUCACIÓN FÍSICA EN BACHILLERATO

##### Bloque Nº 1. Actividad física y salud.

1. Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
2. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
3. Planificación del trabajo de las cualidades físicas, orientándolo hacia un objetivo concreto: higiénico, salud, deporte, actividad física, estético, etc.
4. Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física adaptadas al objetivo del alumnado.
5. Realización de pruebas de evaluación de la condición física de acuerdo al objetivo del programa.
6. Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física, teniendo en cuenta los sistemas y métodos trabajados atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
7. Selección de los ejercicios idóneos, descartando aquellos que pueden ser perjudiciales, según las necesidades y los intereses.
8. Adecuación de la intensidad y el volumen durante la ejecución del programa, en función de la consecución de los objetivos.
9. Creatividad en el diseño de las sesiones del programa personal de condición física.  
Autonomía en la elaboración y puesta en práctica del programa.
10. Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo.
11. Análisis e influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.
12. Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.





**Bloque Nº 2. Actividad física, deporte y tiempo libre.**

1. Objetivos de la actividad física y deportiva: educativa, recreativa, competitiva, utilitaria.
2. El deporte como fenómeno social y cultural. Progreso en los fundamentos técnicos y principios tácticos de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior.
3. Realización de juegos y deportes, con manejo de un implemento, especialmente aquellos más arraigados en el propio territorio.
4. Organización de torneos deportivo-recreativos utilizando sistemas que favorezcan la participación: liga por puntos, desafíos concertados o al azar, eliminatorias con repesca, sistemas mixtos, etc.
5. Participación de los diferentes deportes practicados en los torneos deportivo-recreativos organizados.
6. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
7. Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico.
8. Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva utilizando cualquier modalidad rítmica o la combinación de varias.
9. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.
10. Colaboración en la organización y realización de actividades en el medio natural.
11. Valoración de las actividades en el medio natural como forma de utilización del tiempo libre.
12. Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física, el deporte y las actividades en el medio natural.
13. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.



## 5. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º DE BACHILLERATO

### Criterios para llevar a cabo la secuenciación de contenidos

A continuación se presenta una secuenciación de los contenidos de 1º de Bachillerato. Hay que tener en cuenta que esta secuenciación es particular, y cualquier Departamento de Educación Física o profesor puede modificarla según las características del alumnado, centro educativo, así como las existencias de instalaciones, material, etc.

Para llevar a cabo la secuenciación se han tenido en cuenta entre otros, criterios relacionados con la priorización de los objetivos (primarios y secundarios) llevados a cabo anteriormente. Asimismo, hemos creído más conveniente realizar una secuenciación trimestral, informando en este programa el orden de los contenidos según el índice del libro de texto, ya que esto facilitará al profesor/a su seguimiento y la localización inmediata de cada uno de los contenidos.

Hay que partir de que en el libro de texto que utilizamos se han unido en un mismo apartado los contenidos de tipo conceptual, procedimental y actitudinal, apareciendo todos estos contenidos mezclados en cada tema.

En cada apartado se ejemplifica pero se deja a la iniciativa de los profesores/as el desarrollo de los temas y el aumentar el número y la complejidad de los ejercicios.

Por otra parte, se deja el proceso de evaluación previa al profesorado de cada Departamento.



---

---

## Secuenciación por niveles correspondiente a contenidos con estructura trimestral

---

---

### **Bloque N° 1. Actividad física y salud.**

1. Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
2. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
3. Planificación del trabajo de las cualidades físicas, orientándolo hacia un objetivo concreto: higiénico, salud, deporte, actividad física, estético, etc.
4. Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física adaptadas al objetivo del alumnado.
5. Realización de pruebas de evaluación de la condición física de acuerdo al objetivo del programa.
6. Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física, teniendo en cuenta los sistemas y métodos trabajados atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
7. Selección de los ejercicios idóneos, descartando aquellos que pueden ser perjudiciales, según las necesidades y los intereses.
8. Adecuación de la intensidad y el volumen durante la ejecución del programa, en función de la consecución de los objetivos.
9. Creatividad en el diseño de las sesiones del programa personal de condición física.
10. Autonomía en la elaboración y puesta en práctica del programa.
11. Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo.
12. Análisis e influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.
13. Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.

### **Conceptos**

---

- Beneficios de la práctica de la actividad física
- Planificación de actividades físicas con fines higiénicos, saludables, deportivos, estéticos...

- Conocimiento de sistemas y métodos de desarrollo de la condición física.
- Conocimiento y manejo de conceptos como frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de actividad...
- Conocimiento de tipos de ejercicios y su idoneidad según intereses y necesidades.
- Intensidad y volumen de distintos ejercicios.
- Análisis y conocimiento de hábitos sociales positivos y negativos.
- Conocimientos de distintas técnicas de relajación.
- Discernimiento entre los ejercicios beneficiosos para la salud y para la mejora de la condición física, en función de los objetivos planteados y los contraindicados.

## **Procedimientos**

---

- Realización de actividad física y ocupación del tiempo de ocio de manera saludable y activa.
- Mantenimiento y mejora de la propia condición física.
- Planificación de la actividad física en función de los objetivos perseguidos.
- Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.
- Realización de pruebas de evaluación de la condición física.
- Elaboración y puesta en práctica de programas personales de actividad física.
- Selección de actividades y ejecución en función de los objetivos o intereses.
- Creatividad en el diseño de actividades, sesiones y programas personales de actividad física.
- Desarrollo de técnicas de relajación.
- 

## **Actitudes**

---

- Aceptación de la responsabilidad en la propia salud y en la ocupación del tiempo de ocio.
- Responsabilidad en el propio mantenimiento y la condición física.
- Valoración de la importancia de la planificación de la propia actividad física y ejercicio.
- Desarrollo del interés por el conocimiento de los métodos para el desarrollo de la propia condición física.
- Interés por actividades o ejercicios beneficiosos en función de los objetivos planteados.
- Valoración de la creatividad en el planteamiento de actividades o programas de ejercicio físico.
- Autonomía en la elaboración y puesta en práctica de un programa de actividad física.
- Ser crítico ante los hábitos sociales negativos y perjudiciales para la salud.

- Valorar la importancia del descanso y la relajación.

## **Bloque N° 2. Actividad física, deporte y tiempo libre.**

1. Objetivos de la actividad física y deportiva: educativa, recreativa, competitiva, utilitaria.
2. El deporte como fenómeno social y cultural. Progreso en los fundamentos técnicos y principios tácticos de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior.
3. Realización de juegos y deportes, con manejo de un implemento, especialmente aquellos más arraigados en el propio territorio.
4. Organización de torneos deportivo-recreativos utilizando sistemas que favorezcan la participación: liga por puntos, desafíos concertados o al azar, eliminatorias con repesca, sistemas mixtos, etc.
5. Participación de los diferentes deportes practicados en los torneos deportivo-recreativos organizados.
6. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
7. Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico.
8. Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva utilizando cualquier modalidad rítmica o la combinación de varias.
9. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.
10. Colaboración en la organización y realización de actividades en el medio natural.
11. Valoración de las actividades en el medio natural como forma de utilización del tiempo libre.
12. Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física, el deporte y las actividades en el medio natural.
13. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.

## Conceptos

---

- Conocimiento de los distintos objetivos y ámbitos de la actividad física y el deporte: educativo, recreativo, competitivo, utilitario, salud...
- Conocimiento técnico y táctico de distintos deportes.
- Interpretación del deporte como fenómeno social y cultural.
- Conocimiento de distintos juegos y deportes (autóctonos, foráneos...)
- Diferencia entre distintos tipos de música, tiempos musicales, acentos, etc. y sus aplicaciones en la actividad física.
- Conocimiento de distintas posibilidades expresivas del cuerpo.
- Conocimiento de distintas actividades físicas en el medio natural.
- Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física, el deporte y las actividades en el medio natural.

## Procedimientos

---

- Realización de juegos y deportes con implemento.
- Organización y participación en torneos deportivos- recreativos favoreciendo la participación.
- Práctica de actividad deportiva con fomento de la relación, el trabajo en equipo y el juego limpio.
- Realización de actividad física con soporte musical.
- Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva, utilizando cualquier modalidad rítmica.
- Colaboración en la organización y realización de actividades físicas en el medio natural.
- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.

## Actitudes

---

- Valoración de las numerosas posibilidades y beneficios de la actividad física y el deporte en distintos ámbitos: educativo, recreativo, competitivo, utilitario...
- Valoración de la riqueza del deporte como fenómeno social y cultural.
- Fomento de la participación en torneos o acontecimientos deportivos.
- Fomento de la relación, el trabajo en equipo y el juego limpio.
- Apreciación de la creatividad, la originalidad y el sentido estético en las composiciones artísticas corporales.



- Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades corporales practicadas.
- Valoración de las actividades físicas en el medio natural como forma de utilización del tiempo libre.
- Aprender a apreciar las posibilidades de disfrute del medio natural de las actividades físicas en el medio natural y la importancia del cuidado del medio ambiente.

**ACTIVIDADES**

- Indica deportes donde la aplicación del masaje sea fundamental para asegurar un rendimiento deportivo óptimo.
- Aplica con tus compañeros/as de clase las técnicas de masaje vistas en diferentes regiones corporales (espalda, muslo, brazo, etc.).
- Te proponemos que realices por parejas un masaje con pelotas (tenis o goma espuma), balones medicinales y globos.



Masaje con globos



Masaje con paleta de tenis



Masaje con pelota de goma-espuma



Con balones medicinales

- Indaga en tu localidad dónde se pueden recibir masajes. ¿Podrías averiguar el precio y quiénes se encargan de aplicarlos? ¿Qué titulación tienen?
- En grupos de cuatro, realizad un listado de los diferentes tipos de masajes que se realizan en diferentes partes del mundo, apuntando sus nombres y características. Compartílos con tus compañeros/as de clase.

## 6. ASPECTOS METODOLÓGICOS Y DIDÁCTICOS

La Educación física lleva asociada, en el propio título de la denominación de la materia, los dos conceptos que vehiculan y orientan las decisiones metodológicas de este currículo en la educación secundaria obligatoria: "educación" y "física". La primera es la gran finalidad: educar al alumnado. La segunda es la herramienta, el medio para educar utilizando el cuerpo y sus posibilidades de movimiento. Esa dualidad debe acompañar al profesorado en todas las decisiones que tome cuando aplique el currículo a lo largo de la etapa.

Por primera vez en el currículo de las diferentes materias se incorporan las competencias básicas. La educación secundaria es una etapa obligatoria y es necesario asegurarse de que el alumnado adquiere una serie de aprendizajes clave para vivir en sociedad y para seguir aprendiendo a lo largo de toda su vida. Estos aprendizajes deben ir más allá de los objetivos específicos de cada materia. De esta concepción globalizadora e interdisciplinar nace el concepto de "competencias básicas". Este enfoque sitúa a la educación física en una posición privilegiada en tanto que colabora a la adquisición de una serie de competencias que abarcan conocimientos, procedimientos y actitudes, mediante una potente y singular herramienta que acompañará al alumnado a lo largo de toda su vida: el cuerpo humano.

Es también este enfoque el que explica la importante aportación de la educación física en la consecución de la "competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico". Si en el currículo existe un bloque de contenidos vertebrador, éste es sin lugar a dudas el bloque que hace referencia a la condición física y la salud. El alumnado debe acabar su escolaridad obligatoria conociendo cómo funciona su cuerpo y qué hacer para mantenerlo en forma, no para rendir en el mundo del deporte de competición y superar a otros, sino para consolidar toda una serie de hábitos saludables que le acompañen a lo largo de su vida y para superarse a sí mismo. Así, podrá utilizar aprendizajes asimilados en la educación física de forma responsable y autónoma: calentar antes de cualquier actividad física, estirar al acabar, hidratarse durante la práctica de ejercicio físico, adoptar posturas adecuadas en actividades deportivas y de la vida cotidiana, etc.

Los bloques de contenidos están interrelacionados de tal manera que hacen que la práctica de cualquier deporte, de actividades expresivas o de aquéllas realizadas en el medio natural sean oportunidades para el trabajo de la condición física orientada a la salud, actuando como medios y no como finalidad en sí mismas. Por esta razón, las cualidades físicas que desarrolla el currículo son únicamente aquéllas que hacen referencia a la salud.

Las estrategias didácticas utilizadas para la consecución de esta competencia, o de otras posibles intervenciones educativas, deben empezar al principio de la etapa con la utilización preferente de estilos de enseñanza donde el profesorado tome la mayor parte de las decisiones del proceso de enseñanza-aprendizaje. Poco a poco, de manera progresiva, el profesorado dotará al alumnado de las herramientas necesarias para que, cuando acabe la etapa obligatoria, adquiera ciertas cotas de autonomía que le permitan tomar decisiones y gestionar su propia condición física. En los últimos cursos de la etapa utilizará estilos de enseñanza en los cuales el profesor cederá el protagonismo que había adquirido en una primera

fase y su papel será de guía, asesor del proceso. En el momento en que el alumnado se siente partícipe de su propio proceso de aprendizaje, aumenta su motivación y permite que mejore el clima de clase. Así, por ejemplo, en el primer curso el alumnado recopila ejercicios adecuados para la parte general de un calentamiento de los propuestos por el profesorado; en segundo diferencia lo que es un calentamiento general de uno específico; en tercero se le dan pautas para su elaboración y diseño y puede prepararlos para un pequeño grupo de compañeros o por parejas; y finalmente en cuarto, acabar orientando su propio calentamiento en función de la actividad posterior a realizar. El alumnado pues, estará en condiciones de aprender y consolidar una amplia gama de habilidades humanas en las cuales relacionarse con entornos artificiales y naturales y con diferentes instrumentos técnicos.

Las actividades deportivas, sobre todo las colectivas, son una excelente oportunidad de reproducir un escenario donde se manifiestan actitudes y valores de la vida en sociedad: la integración, el respeto a unas normas, a compañeros, a adversarios y al árbitro, a las diferencias, la solidaridad, el trabajo en equipo, la cooperación, la aceptación de las propias limitaciones individuales, la asunción de responsabilidades dentro del grupo, etc. Se contribuirá de esta manera al desarrollo e interiorización de la "competencia social y ciudadana", sin olvidar que, desde un punto de vista metodológico, las actividades que se propongan para el desarrollo de estos contenidos deben tener un marcado acento dirigido a la consecución de la competencia. Así, si lo que pretendemos es fomentar el respeto al adversario, propondremos situaciones en las que se manifiesten este tipo de actitudes.

Que la educación física colabora en la "competencia de autonomía y iniciativa personal" lo demuestra el hecho que al alumnado se le va ofreciendo, conforme avanza en la etapa, oportunidades para que consiga gestionar su propia actividad física en función de sus intereses. La enseñanza en esta etapa debe tender a la consecución de una creciente autonomía por parte del alumnado, que en la práctica se debe traducir en una disminución en la toma de decisiones por parte del profesorado y un aumento de éstas por el alumnado, de forma progresiva conforme avanza la etapa.

La culminación de este proceso es la participación del alumnado de forma reflexiva y responsable en numerosos aspectos de la programación como selección de tareas y medios a utilizar, organización de actividades, hasta llegar a planificar su propia actividad física. Así, será capaz por ejemplo, de organizar un pequeño torneo de cualquier disciplina deportiva, de elaborar una coreografía musical o de realizar un plan de mejora de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.

El potencial cultural que llevan asociadas las diferentes manifestaciones de la motricidad humana -los deportes, las danzas, los juegos populares y tradicionales, las actividades expresivas, etc.- contribuyen al desarrollo de la "competencia cultural y artística". Desde este punto de vista, sería conveniente introducir desde actividades físicas y deportivas conocidas, hasta aquellas más alternativas o poco practicadas. La incorporación en el currículo de educación física de esta competencia brinda la posibilidad de mostrar al alumnado no solamente aquellas actividades tradicionales arraigadas al propio territorio que han ido pasando de abuelos a padres y de padres a hijos, sino también aquellas que forman parte de la cultura de alumnos y alumnas que proceden de otros países de origen diferentes al nuestro. La aceptación, el respeto, la tolerancia y la solidaridad frente al fenómeno

de la diversidad cultural favorecerán, sin duda, la convivencia en los centros educativos.

Uno de los retos más importantes a los cuales debe hacer frente la educación física del futuro es colaborar en la "competencia para aprender a aprender" con el objetivo de que, cuando acabe la etapa obligatoria, el alumnado tenga una base sólida a partir de la cual articular nuevos aprendizajes que le acompañen el resto de su vida. Por esta razón, debe darse prioridad a la práctica de actividades globales que combinen la ejecución técnica de ciertas habilidades con la toma de decisiones y que sean transferibles a la resolución de otras situaciones parecidas. Las dos horas semanales de educación física pueden no ser suficientes para consolidar y perfeccionar gestos técnicos, pero sí para sentar las bases de futuros aprendizajes fuera del horario lectivo, dentro o fuera del centro escolar.

Estas consideraciones justifican la importancia de definir la intencionalidad a la hora de seleccionar y diseñar los contenidos. Así, una vez realizado un diagnóstico del grupo para identificar las necesidades y traducirlas a objetivos didácticos, es decir a aquello que el alumnado deberá conseguir a lo largo del proceso de aprendizaje, entonces y sólo entonces, el profesorado seleccionará los contenidos que mejor encajen en su planteamiento. Las unidades didácticas de los diferentes deportes a lo largo de la etapa (individuales, colectivos o de adversario) como fines en sí mismas, deberían ir dejando paso al planteamiento de unidades. La orientación de éstas dará prioridad a aquellos aprendizajes que el alumnado acabará consiguiendo utilizando el deporte como herramienta.

Programar unidades didácticas pensando en el alumnado supone tener en cuenta la diversidad del grupo, respetando la individualidad de cada uno de sus miembros.

Puede haber una parte del alumnado que necesite una atención más personalizada que se ajuste mejor a sus necesidades. Será el momento de anticiparse a problemas derivados de esta falta de atención y diseñar una adaptación curricular modificando aquellos elementos que permitan al alumnado conseguir el éxito en el proceso de enseñanza-aprendizaje iniciado.

Por último, las orientaciones que aquí se han expresado son igualmente idóneas para ayudar a superar las dificultades de aquellos alumnos y alumnas que requieren medidas específicas de atención a la diversidad. Estas pueden abarcar un amplio repertorio, desde los programas de diversificación curricular hasta las adaptaciones curriculares para estudiantes con mayores dificultades, ya sean permanentes o transitorias. De hecho, la opción metodológica por la que optemos, la organización y selección de contenidos, así como la concreción de los criterios de evaluación habrán de tener como referencia la diversidad del grupo, respetando la individualidad de cada uno de sus miembros.



## Estructura de las clases prácticas

**Calentamiento o adaptación al medio.** Mediante la realización de movimientos variados, generales y locales no intensos, que preparen fisiológica y psicológicamente al alumno para el esfuerzo.

**Parte principal.** Constará, según el trimestre, de la práctica de las actividades necesarias para la consecución de los objetivos de cada clase.

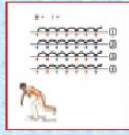






**Resistencia aeróbica.** Por la importancia de esta cualidad física básica y la necesidad de aplicar el principio de continuidad para su desarrollo.

**Vuelta a la calma.** Se hará a base de estiramientos, relajaciones o simplemente con la mera información de refuerzo para el alumnado.

**Ejercicios para su aprendizaje**

Todos los ejercicios se realizarán con balones medicinales de 2 y 4 kg.

- Efectuar desplazamientos de espaldas a pata coja.
- Desde la posición de máxima flexión, realizamos un lanzamiento del balón medicinal con la máxima extensión posible, de frente y de espaldas.
- Extensión total en la fase final del lanzamiento.
- De espaldas al lanzamiento, medio giro y lanzamiento, cambiar la flexión del tronco adelante.
- Desplazamiento lateral de doble paso más medio giro y lanzamiento.
- Lanzamiento completo.

**Gimnasia acrobática**

Se define la Gimnasia Acrobática como la realización de ejercicios físicos relacionados con las habilidades gimnásticas, ya sean individuales o colectivas.

Una coreografía de gimnasia acrobática es el conjunto de habilidades gimnásticas y acrobáticas que ponen en práctica, con música o sin ella, un conjunto de personas.

## Ficha de control del alumnado (en Excel)

Para que el procedimiento de insertar datos en nuestro documento de evaluación sea eficaz, es fundamental disponer de un registro de antecedentes, notas y datos del alumno/a.

Por este motivo es indispensable preparar, al inicio de cada curso, un fichero de los distintos grupos, un historial del alumno/a de fácil lectura, donde podamos apreciar su evolución en las diversas pruebas que se realizan, calificaciones de los diferentes ámbitos, asistencia a clase, etc. El objetivo es poder anotar los aspectos más destacados que nos faciliten el trabajo durante el proceso de evaluación.

FICHA DEL ALUMNO DESPROTEGER DO

**DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA**

I. E. S. \*ABULA\* VILCHES (Jaén)

DATOS PERSONALES DEL ALUMNO

APELLIDOS: \_\_\_\_\_ NOMBRE: \_\_\_\_\_

DIRECCIÓN: \_\_\_\_\_ CIUDAD: \_\_\_\_\_

FECHA NACIMIENTO: \_\_\_\_\_ TELÉFONO: \_\_\_\_\_

D. N. I.: \_\_\_\_\_ Nº HERMANOS: \_\_\_\_\_

PROFESIÓN PADRE: \_\_\_\_\_ PROFESIÓN MADRE: \_\_\_\_\_

LESIONES Y/O ENFERMEDADES PASADAS: \_\_\_\_\_

LESIONES Y/O ENFERMEDADES ACTUALES: \_\_\_\_\_

DEPORTES MÁS PRACTICADOS: \_\_\_\_\_

DEPORTES QUE QUIERES PRACTICAR: \_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_

S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
11 Parc.																																
2º Parc.																																
Ev. Final																																
Ev. Sep.																																
M																																
J																																

IMPRIMIR

DATOS ANTROPOMÉTRICOS Y PSICOLÓGICOS

CURSO	Edad	Talla	Peso	Intelig.	Perim. Torac.	Perim. Abdom.	Capac. Vital.	Pulsac. Reposo	Constituc.	Caracter	

CURSO: \_\_\_\_\_

Condición Física											
Flex Br.	Abdom.	Flexibil.	Vel. 30m	S. horz.	L.B.M.	Res. Aer.	Puls./min.	C. Agil.			
11											
2º											
3º											
PROCEDIMIENTOS											
Cual. Motriz	Deportes	Expr. Corpora	Act. Naturaleza	CONCEPTOS							ACTITUDES
11											
2º											
3º											

Observaciones: Diversif. Curricular SI - NO Adapt. Curricular SI - NO

CURSO: \_\_\_\_\_

Condición Física											
Flex Br.	Abdom.	Flexibil.	Vel. 30m	S. horz.	L.B.M.	Res. Aer.	Puls./min.	C. Agil.			
11											
2º											
3º											
PROCEDIMIENTOS											
Cual. Motriz	Deportes	Expr. Corpora	Act. Naturaleza	CONCEPTOS							ACTITUDES
11											
2º											
3º											

Observaciones: Diversif. Curricular SI - NO Adapt. Curricular SI - NO

CURSO: \_\_\_\_\_

Condición Física											
Flex Br.	Abdom.	Flexibil.	Vel. 30m	S. horz.	L.B.M.	Res. Aer.	Puls./min.	C. Agil.			
11											
2º											
3º											
PROCEDIMIENTOS											
Cual. Motriz	Deportes	Expr. Corpora	Act. Naturaleza	CONCEPTOS							ACTITUDES
11											
2º											
3º											

Observaciones: Diversif. Curricular SI - NO Adapt. Curricular SI - NO

CURSO: \_\_\_\_\_

Condición Física											
Flex Br.	Abdom.	Flexibil.	Vel. 30m	S. horz.	L.B.M.	Res. Aer.	Puls./min.	C. Agil.			
11											
2º											
3º											
PROCEDIMIENTOS											
Cual. Motriz	Deportes	Expr. Corpora	Act. Naturaleza	CONCEPTOS							ACTITUDES
11											
2º											
3º											

Observaciones: Diversif. Curricular SI - NO Adapt. Curricular SI - NO

Anverso y reverso de la ficha informatizada del alumno/a. Está diseñada para facilitar la recogida de datos del profesor y la posterior evaluación informatizada. Se presenta incluida en el programa informático de evaluación.

En el cuadro anterior podemos observar un formato de ficha del alumno/a, que consta de:

- Datos personales del alumno/a.
- Cuadros para anotación de curso, grupo, año académico y número de orden en lista.
- Calendario-control para asistencia y anotaciones.
- Datos antropométricos y psicológicos del alumno/a.
- Tabla de recogida de datos de test de condición física.
- Recogida de datos del ámbito procedimental.
- Recogida de datos del ámbito conceptual.
- Recogida de datos del ámbito actitudinal.
- Adaptación curricular.
- Diversificación curricular.
- Observaciones.

Esta ficha del alumno/a la podemos personalizar informáticamente con los datos de nuestro Centro educativo y puede ser usada durante cuatro cursos académicos completos. Por esta razón es recomendable imprimir ambas caras sobre un papel cartón que ofrezca resistencia al desgaste diario.



**7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN. MEDIDAS DE CONTROL Y ESTRATEGIAS****Criterios de Evaluación de Bachillerato****1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física.**

Mediante este criterio se pretende comprobar si el alumnado es capaz de evaluar por sí mismo su nivel de condición física. Para ello preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de condición

Física. Al final del programa repetirá la prueba en las mismas condiciones, para comparar los resultados finales con los iniciales. Estos datos le han de ayudar a realizar la valoración de su programa.

**2. Diseñar un programa de condición física basándose en los principales métodos y sistemas de entrenamiento para desarrollarla.**

Se evalúa el conocimiento de los principales métodos y sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas para diseñar un programa de condición física, organizando de forma adecuada los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un cierto periodo de tiempo. El programa será fijado a partir de las necesidades físicas y los intereses de cada alumno, pudiendo realizarse programas de mantenimiento de la condición física, de mejora de una cualidad para la práctica de un deporte, con sentido estético. Asimismo, se podrá valorar en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación.

**3. Llevar a cabo autónomamente el programa diseñado, atendiendo a su revisión en función de la consecución de los objetivos planteados.**

Se evalúa la realización autónoma de las sesiones programadas, mostrando esfuerzo e interés en conseguir los objetivos planteados. Se valorará la capacidad de elaborar la sesión con suficiente anterioridad, la preparación y el respeto del material, así como mostrarse autoexigente en la ejecución. Se valorará la capacidad del alumnado de hacer modificaciones de la intensidad, el volumen, o de las actividades planteadas inicialmente, para conseguir plenamente los objetivos.

**4. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en espacios de uso deportivo cercanos.**

Este criterio valora la participación en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades.

**5. Demostrar dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica en los deportes individuales, colectivos o de adversario seleccionados.**

Con este criterio se constatará la capacidad para resolver situaciones motrices en un contexto competitivo, utilizando de manera adecuada los elementos técnicos y tácticos propios de las disciplinas deportivas seleccionadas.

**6. Elaborar composiciones corporales colectivas con soporte musical, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperando con los compañeros.**

El objetivo de este criterio es evaluar la participación activa en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo y el seguimiento del proceso de elaboración de la composición.

**7. Realizar una actividad en el medio natural, colaborando en su organización, a partir del análisis de las posibilidades del entorno del centro.**

El alumnado recogerá información sobre las actividades que el centro y su entorno ofrecen para la práctica de actividad física en el medio natural: el lugar, la duración, el coste, el clima, las técnicas necesarias para el desarrollo de esa actividad, el material necesario, el nivel de dificultad o el impacto sobre el medio. Entre toda la clase se podrá elaborar un catálogo de actividades con la información recogida. Posteriormente, se realizará una de las actividades propuestas atendiendo a las normas de seguridad y de respeto al medio.



---

---

## Fases de la evaluación continua

---

---

La evaluación continua es la adaptación de los métodos y contenidos de la enseñanza al ritmo de aprendizaje del alumnado. Es muy importante que el alumno/a conozca el nivel de progreso realizado; para ello, deben preverse controles periódicos que permitan el conocimiento de los logros y las posibilidades de adecuar el siguiente paso didáctico a los resultados obtenidos. Esta retroalimentación y optimización de la intervención docente permite la evolución correcta de la práctica educativa y la disposición de una información adaptada del proceso educativo.

La evaluación continua consiste en una atención continuada a todas las manifestaciones del alumno/a, que sirve para comprobar y mejorar la acción educativa.

La mayoría de los autores agrupan las diversas funciones de la evaluación en tres grandes categorías:

**Evaluación inicial**

¿En qué estado recibimos al alumnado? Nos debe informar de las capacidades, posibilidades, cualidades, niveles de conceptualización, actitudes, intereses e inquietudes de los nuevos estudiantes.

El resultado de su análisis nos ayudará a realizar el diseño educativo, que será adaptado según las necesidades y nivel de consecución de los objetivos establecidos.

**Evaluación formativa**















Es la revisión del progreso obtenido en el aprendizaje. Debe permitir la recuperación del alumno/a, y ha de cumplir los siguientes principios:

- a) La evaluación es parte integrante de la programación. En el momento de la planificación debemos prever los aspectos que van a ser evaluados.
- b) La evaluación formativa debe contemplar características como ser integral, continua, compartida y controladora del proceso educativo.

**Evaluación sumativa o final**

Es la encargada de expresar, en forma de síntesis, el resultado de todo lo aprendido. Acumula todos los elementos de valoración realizados desde la evaluación inicial y la formativa hasta la conclusión del proceso educativo.

Dentro de todo el proceso evaluador destaca el nivel de consecución de los objetivos generales de cada curso y etapa. La evaluación final, por tanto, objetivará, con el mayor número de pruebas de observación y control, todas las adquisiciones del alumno/a.

	<b>HECHOS CONCEPTOS PRINCIPIOS</b>	<b>PROCEDIMIENTOS</b>		<b>ACTITUDES VALORES NORMAS</b>	
1ª Evaluación					
2ª Evaluación					
3ª Evaluación					<b>EVALUACIÓN FINAL</b>

*La estructura de la evaluación continua nos permite hacer un seguimiento del alumno tanto horizontal como vertical, y todo el proceso converge hacia la evaluación final.*



38 | Los juegos populares y el deporte como fenómeno social.

## Ámbitos de conocimiento

La evaluación de la Educación Física ha de englobar tres ámbitos de conocimiento:

### Ámbito conceptual

Se valorará el nivel de control y aprendizaje del alumno/a en lo referente a hechos establecidos, principios que regulan los diferentes contenidos impartidos y los conceptos utilizados y necesarios para una correcta utilización del medio, prácticas físicas y deportivas, nivel de adquisición y capacidad de regular la propia actividad física; asimismo, se valorará el nivel crítico en lo relacionado con el mundo físico y deportivo.

Se valorará también el desarrollo de las capacidades, como resolver problemas, relativas a la actividad física, valorando la adecuación entre las actividades específicas puestas en juego y el objetivo perseguido.

Se comprobará la flexibilidad y la adecuación con que se utilizan los recursos expresivos en cada actividad, apreciándose la buena presentación y limpieza, en su caso, en las actividades encomendadas.

Se debe comprobar en qué medida, a través de la reflexión sobre las actividades realizadas, el alumnado van adquiriendo un conocimiento progresivo de la propia capacidad y de la de sus compañeros para realizar determinadas actividades y saber regular éstas para no sobrepasar los límites que aconsejan la salud y la seguridad.

### Ámbito procedimental

Se valorará el nivel de superación, aprendizaje y desarrollo de cada alumno/a en las competencias físicas básicas, así como de las actividades motoras, prácticas deportivas, de expresión corporal y todo tipo de actividades incluidas en los bloques de contenido.

### Ámbito actitudinal

Se deberá determinar cómo el alumnado va siendo capaz de asumir la iniciativa y la responsabilidad en las distintas actividades que requiera su desarrollo físico.

Comprobaremos en qué medida y qué tipo de relaciones se establecen entre la realización de actividades físicas y el mantenimiento o la mejora de la salud y su contribución a la calidad de vida.

Del mismo modo se valorará el desarrollo de la actitud crítica del alumnado hacia las actividades físicas que implican riesgos para la salud o deterioro del medio ambiente.

Se valorará el desarrollo de actitudes que potencien la actividad física grupal, como la cooperación, la tolerancia y el respeto a las normas establecidas.

La Educación Física es una materia que debe ponderar el aspecto práctico, por esta razón no sería recomendable otorgarle una valoración inferior a la mitad del total de nuestra evaluación.

Si bien cada profesor puede, según su criterio, favorecer un aprendizaje sobre otro, el porcentaje dado en este caso para evaluar cada ámbito de conocimiento es el siguiente:

ESO	
Ámbito conceptual	25%
Ámbito procedimental	50%
Ámbito actitudinal	25%

*Asignamos un porcentaje para evaluar cada ámbito de conocimiento*

---

## Proceso de evaluación

---

El Departamento de Educación Física debe tener claramente definido su proceso de evaluación en el proyecto curricular; sólo así podrá ofrecer una educación de calidad y justificar o defender, en todo momento, las decisiones de evaluación llevadas a cabo por los miembros del departamento.

De una correcta evaluación depende, en parte, la educación integral del alumno/a. El propósito de nuestra actuación es la firmeza coherente, objetiva y continua en el análisis de información. Mediante la evaluación, el alumno/a aprenderá que la recompensa –su nota– solo dependerá de su trabajo, asistencia, entusiasmo y mejora en el rendimiento, y no atribuida a agentes externos o decisiones de último momento, que tanto perjudican el rendimiento, la motivación del alumno/a y la propia área de Educación Física.

Es necesario disponer de un conocimiento global de la evaluación informatizada, para posteriormente precisar cada paso en nuestra actuación.

**Evaluación trimestral de los ámbitos de conocimiento**

A continuación presentamos una forma de llevar a cabo la evaluación del alumnado de Bachillerato. El proceso se realiza de forma informatizada y puede ser modificado o adaptado por cualquier profesor o Departamento de Educación Física. El valor obtenido tras una prueba será representativo del grado de consecución de cada aspecto evaluado en relación con la validez, fiabilidad y objetividad del instrumento utilizados por el profesor. A cada valor le aplicaremos un porcentaje predefinido sobre el total de la puntuación. La suma de dichos porcentajes nos mostrará el resultado de una primera evaluación.

En el CD de la Guía del Profesorado se incluye el archivo de evaluación de Bachillerato. Este programa se presenta en Excel 2000, y permitirá calcular los valores de cada variable, así como los promedios y porcentaje para cada ámbito. El proceso es de sencillo uso y totalmente automatizado.

En la figura 1 observamos cómo, transcurrido el primer trimestre, e independientemente de los instrumentos utilizados, cada ámbito de conocimiento es valorado de forma individual. Para lograr la evaluación global del área aplicaremos un porcentaje, sobre el 100% del total.

CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS		ACTITUDES	Calificación de la primera evaluación
	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE		
Resultados de las pruebas de control				6,7
4,5	7,2	7	8	
Aplicación de porcentajes a cada ámbito				
4,5 x 25% C1 = 1,12	7,2 x 25% F1 = 1,8	7 x 25% H1 = 1,75	7 x 25% A1 = 2	

Figura 1. La suma de C1+F1+H1+A1= calificación de la primera evaluación. C1 = conceptos 1<sup>er</sup> parcial. F1 = procedimientos de actividad física y salud 1<sup>er</sup> parcial. H1 = procedimientos de actividad física, deporte y tiempo libre 1<sup>er</sup> parcial. A1 = actitudes 1<sup>er</sup> parcial.



Conforme avanza el segundo trimestre volveremos a obtener unos resultados en cada ámbito de conocimiento.

No podemos primar por igual a un alumno/a que trabaja desde el inicio del curso hasta la evaluación final que al alumno/a que solo se esfuerza, atiende y participa en el último trimestre del curso.

En la figura 2 observamos los resultados de las pruebas de control del primer y del segundo trimestre. A cada uno de estos valores resultantes C2, F2, H2 y A2 le aplicaremos, de forma independiente, su porcentaje correspondiente, y la suma de todos nos facilitará el resultado total del segundo trimestre.

Pero nuestra evaluación solo tendrá un carácter continuo si tenemos en cuenta la calificación de la evaluación anterior; por tanto, realizaremos el promedio entre las calificaciones totales obtenidas en el primer y el segundo parcial.

CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS		ACTITUDES	Calificación de la segunda evaluación
	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE		
Resultados de las pruebas de control del primer trimestre				<b>1ª EVALUACIÓN</b>
<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>6,7</b>
Resultados de las pruebas de control del segundo trimestre				TOTAL 2ª EVALUACIÓN
6	7,7	5,5	8	6,4
Aplicación de porcentajes a cada ámbito				<b>EVALUACIÓN CONTINUA</b>
<b>6 x 25%</b> <b>C2 = 1,5</b>	<b>** 6 x 25%</b> <b>F2 = 1,5</b>	<b>5,5 x 25%</b> <b>H2 = 1,37</b>	<b>8 x 25%</b> <b>A2 = 2</b>	<b>6,6</b>

Figura 2: Tabla de muestra de cálculo de resultados de la segunda evaluación.  
 C2 = conceptos del 2º parcial. F2 = procedimientos de actividad física y salud del 2º parcial.  
 H2 = procedimientos de actividad física, deporte y tiempo libre del 2º parcial.  
 A2 = actitudes del 2º parcial.

\*\* La obtención de esta nota no es directa; en las páginas siguientes se explica el método de evaluación para la actividad física y salud (ver incremento de mejora y coeficiente de progresión).

La evaluación continua permite al alumno/a poder recuperarse en cualquier momento, garantizando que nadie agote sus posibilidades de recuperación de

antemano; pero no podemos confundir al alumno/a; a partir de la primera evaluación, el "cuentakilómetros" del educando no estará nunca a cero. Como ya hemos comentado, la educación del alumnado está basada en el esfuerzo continuado y en la responsabilidad.

Al llegar a la tercera evaluación tenemos la responsabilidad de dar un resultado que sea sumativo y final.

Nuevamente, la figura 3 muestra cómo obtendremos la nota final de cada ámbito, y a cada una de estas notas resultantes (C3, F3, H3, A3) le aplicaremos de forma independiente su porcentaje correspondiente.

CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS		ACTITUDES	Calificación de la tercera evaluación y final
	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE		
Resultados de las pruebas de control del segundo trimestre				EVALUACIÓN CONTINUA 2ª EVALUACIÓN
6	7,7	5,5	8	6,6
Resultados de las pruebas de control del tercer trimestre				TOTAL 3ª EVALUACIÓN
4,75	**7,9	6	7,5	5,5
Aplicación de porcentajes a cada ámbito				EVALUACIÓN CONTINUA - FINAL
4,75 x 25% C3 = 1,18	3,6 x 25% F3 = 0,9	6 x 25% H3 = 1,5	7,5 x 25% A3 = 1,87	6,1

Figura 3. Todo el proceso culmina en la evaluación final del alumno. C3 = conceptos del 3º parcial. F3 = procedimientos de actividad física y salud del 3º parcial. H3 = procedimientos de actividad física, deporte y tiempo libre del 3º parcial. A3 = actitudes del 3º parcial.

\*\* La obtención de esta nota no es directa (ver incremento de mejora y coeficiente de progresión).

Nuestra evaluación solo tendrá un carácter continuo si tenemos en cuenta las calificaciones de las evaluaciones anteriores. Realizaremos el promedio entre las calificaciones totales obtenidas en el tercer parcial y la calificación obtenida tras la evaluación continua del trimestre anterior. El resultado expresará como resultante la calificación de la evaluación final.

## Proceso de evaluación de la condición física (dentro del bloque de contenidos de actividad física y salud)

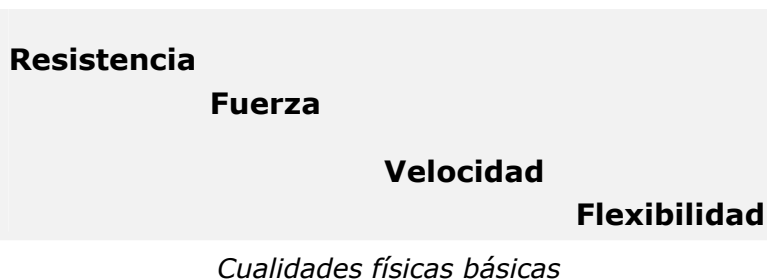
La evaluación de la condición física necesita un esfuerzo adicional por parte del docente ya que este bloque de contenidos, por sus características, se incorpora a las clases unas veces como bloque en sí mismo y otras veces como apoyo a otras actividades, siendo necesaria por añadidura, su aplicación continuada para obtener resultados satisfactorios.

Desde el punto de vista de la Educación Física, la evaluación de la condición física de un alumno se realizará teniendo en cuenta pruebas de:

- Antropometría, somatotipo...
- Valoración de la capacidad fisiológica (aeróbica, anaeróbica...).
- Capacidad muscular (fuerza, velocidad, flexibilidad...).
- Capacidad perceptiva, coordinativa y cinética (agilidad, equilibrio...).

Se hace necesario reunir diferentes pruebas de campo, aplicables a la Educación Física y que puedan medir la mejora de la condición física del alumno/a; contando además, con el carácter motivador y afán de superación que su aplicación provoca en el mismo.

Necesitamos aplicar a cada individuo una batería de pruebas de fácil ejecución y cuya baremación permita obtener información sobre las cualidades físicas básicas.



En este caso realizaremos una selección particular de pruebas que, en buena parte, miden el nivel de las cualidades físicas básicas antes referidas.

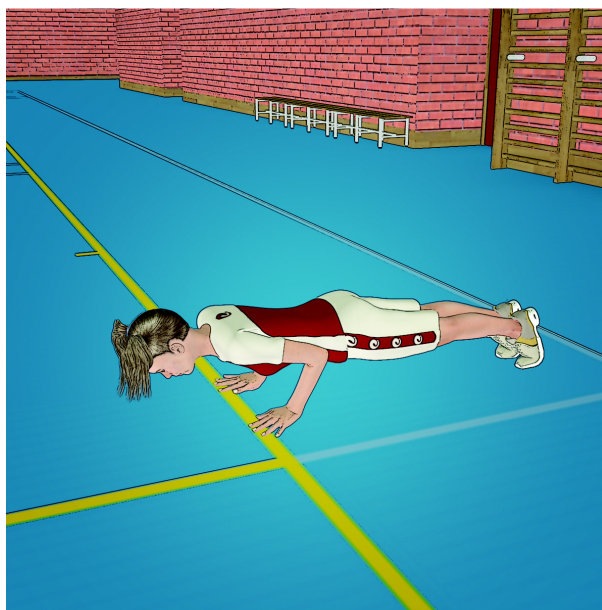
## Pruebas de aptitud física

### 1. FLEXIÓN DE BRAZOS EN SUELO

**Objetivo.** Resistencia de fuerza y resistencia anaeróbica de media y larga duración.

**Material.** No se precisa.

**Posición inicial.** Tendido prono, pies y manos apoyados sobre el suelo y el tronco recto. Las manos separadas poco más de la anchura de los hombros. Tronco y piernas están extendidos (tronco, cadera y tobillos forman una línea recta).



*Ejecución*

**Ejecución.** Realizar el máximo número de flexiones –extensiones de brazos–. En cada repetición se extenderán los brazos y se flexionarán hasta que los codos queden a la misma altura que la espalda, permaneciendo el cuerpo recto.

**Reglas.** Se contabilizará cada repetición realizada correctamente. No se aceptarán medias flexiones, ni se compensarán sobre el total. No se permitirá mover ni despegar las manos del suelo durante la ejecución.

### 2. ABDOMINALES EN UN MINUTO

**Objetivo.** Medir la potencia de los músculos abdominales.

**Material.** Colchoneta o piso, cronómetro.

**Posición inicial.** Tendido sobre la espalda. Piernas semiflexionadas y pies separados uno 60 cm manos detrás del cuello con dedos entrelazados y codos colocados atrás, de manera que los antebrazos toquen la colchoneta.

**Ejecución:** El alumno deberá realizar una flexión completa del tronco hasta tocar con los codos las rodillas y volver a la posición inicial. Los talones deben estar en contacto con la colchoneta o piso durante todo el ejercicio.



Ejecución

**Reglas.** Se anota el número de repeticiones realizadas correctamente, no se cuentan como repetición si los dedos no se mantienen entrelazados detrás del cuello, si se doblan excesivamente o si los antebrazos no tocan el piso después de cada repetición.

### 3. FLEXIÓN PROFUNDA DEL CUERPO

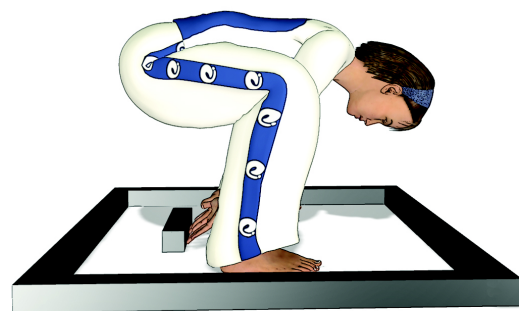
**Objetivo.** Medir globalmente la flexibilidad del tronco y extremidades.

**Criterios de calidad.**

**Material.** Aparato apropiado, según el gráfico, que mide centímetros y no fracciones de éstos.

**Posición inicial.** Situado en el interior del aparato, flexión completa de piernas y tronco adelante entre las dos piernas, hasta colocar la punta de los dedos sobre el extremo interior del listón de medida.

**Ejecución.** Flexionar todo el cuerpo y sin impulso llevar los brazos tan atrás como sea posible, para conducir el listón con los dedos de las dos manos simultáneamente, sin perder el equilibrio en ningún momento.



Ejecución

**Nota.** Se considerará nulo cualquier intento en el que exista desequilibrio y caída, impulso en la conducción del listón, o empuje del listón con una sola mano.

#### 4. CARRERA DE VELOCIDAD 30 METROS CON SALIDA DE PIE

**Objetivo.** Medir la velocidad de reacción y la velocidad cíclica máxima (especialmente la velocidad de aceleración).



*Ejecución*

**Instalación y material.** Pasillo de 30 m, marcado sobre una superficie plana y consistente (cemento, madera, tartán, etc.). Cronómetro.

**Posición inicial.** De pie, en posición de salida alta.

**Ejecución.** A la voz de "listo... ya", el alumnado se desplazará en carrera a la máxima velocidad posible hasta completar el recorrido de 30 m. Se medirá la prueba por el tiempo invertido, valorando segundos y décimas de segundo.

#### 5. SALTO HORIZONTAL

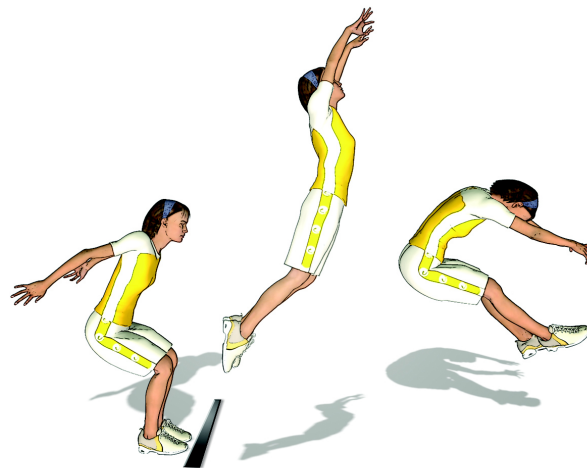
**Objetivo.** Medir la potencia de los principales músculos extensores de los miembros inferiores.

**Instalación y material.** Superficie lisa y compacta. Cinta métrica.

**Posición inicial.** De pie, con los pies juntos o ligeramente separados justo detrás de la línea de salto.

**Ejecución.** Realizar unos balanceos de brazos y flexiones de piernas, tomando impulso y realizar un salto hacia delante para caer con ambos pies juntos.





Ejecución

**Reglas.** El alumnado no puede separar del suelo ninguna parte de los pies antes de saltar. Se medirá la distancia existente entre la punta de los pies en la posición inicial y los talones en la caída. La prueba se mide en centímetros, no se considerarán fracciones de éstos.

## 6. LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL

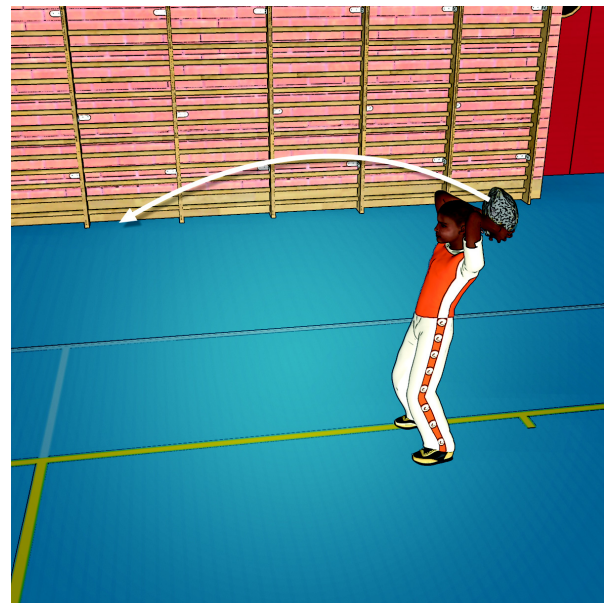
**Objetivo.** Medir la potencia muscular general, así como las condiciones biomecánicas de las palancas óseas del alumnado.

**Material.** Balón medicinal de 4 kg para los alumnos y de 3 kg para las alumnas. Cinta métrica.

**Posición inicial.** De pie con las piernas cómodamente separadas, los pies en posición simétrica y el balón sostenido con ambas manos por encima y por detrás de la cabeza.

**Ejecución.** Lanzar el balón hacia delante con toda la fuerza posible, de forma que caiga dentro del sector de lanzamiento.

**Reglas.** El lanzamiento se realizará manteniendo los pies simétricamente colocados, los brazos se desplazarán simétrica y simultáneamente por encima de la cabeza. En el momento de la ejecución no se podrán dar pasos al frente.



Ejecución

Ninguna parte del cuerpo podrá tocar el suelo delante de la línea de demarcación. El lanzamiento se medirá desde el centro de la línea hasta el punto de caída del balón. La longitud del lanzamiento se medirá en centímetros.

## 7. CARRERA DE FONDO

**Objetivo.** Medir la resistencia aeróbica de los candidatos.

**Instalación.** Superficie lisa y compacta, pista o campo de deportes.



*Ejecución*

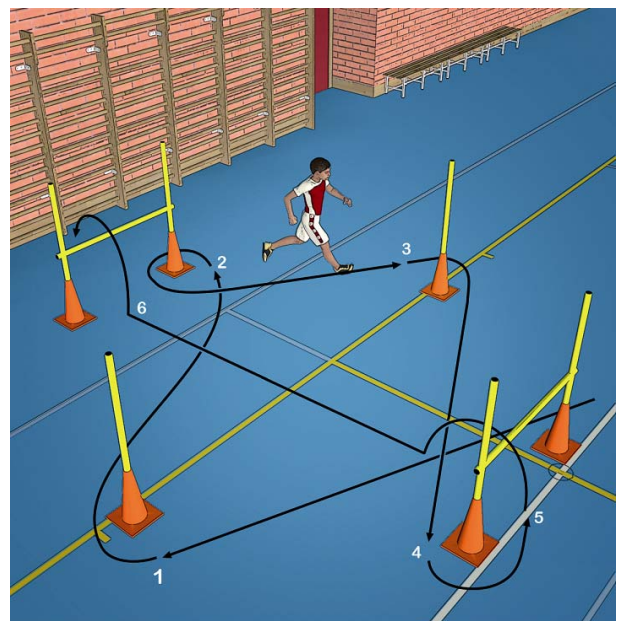
## 8. CIRCUITO DE AGILIDAD

**Objetivo.** Medir la agilidad de movimientos del alumnado.

**Material.** Dos conos. Dos vallas de atletismo tipo estándar, a una altura de 0,72 m y una de ellas prolongada verticalmente por dos palos adosados a sus extremos laterales, que tienen las mismas características de los anteriormente citados.

**Posición inicial.** Detrás de la línea de partida, preparado para correr en posición de salida de pie. El lugar de salida es opcional a derecha e izquierda de la valla.

**Ejecución.** A la voz de "listo... ya", correr a la mayor velocidad posible para completar el recorrido de la forma que se indica en el gráfico.



*Ejecución*

**Reglas.** Se efectuará el recorrido de la forma indicada en el gráfico.

El profesorado parará el cronómetro, una vez iniciada la prueba, cuando el alumnado toque el suelo con uno o con ambos pies tras la última valla. Se valorará el tiempo invertido, en segundos y décimas de segundo.

## OTRAS PRUEBAS PARA LA BATERÍA DE TESTS

### 9. EQUILIBRIO SOBRE BANCO

**Objetivo.** Medir la capacidad de equilibrio estático del alumnado.

**Material.** Banco sueco (20 cm de altura y no más de 30 cm de ancho).

**Posición inicial.** De pie sobre el banco, elevar una pierna al frente (flexión de cadera y rodilla extendida) al tiempo que ambos brazos y cerrar los ojos.

**Ejecución.** El alumno deberá permanecer en esta posición el mayor tiempo posible. Se medirá el tiempo desde el inicio hasta la pérdida de equilibrio total o parcial (movimientos exagerados de brazos y de piernas).

### 10. PRUEBA DE VELOCIDAD 60 METROS

**Objetivo.** Medir la capacidad de traslación del alumnado.

**Posición inicial.** De pie sobre la línea de salida; un pie puede estar retrasado.

**Ejecución.** A la señal de "listos... ya", el alumnado se desplazará hacia delante a la mayor velocidad. Se mide el tiempo a partir del momento en que se desplaza el pie retrasado.

---

---

## Cálculo del incremento de mejora

---

---

de incremento de mejora se obtiene restando el resultado del promedio A la marca de cada test de nuestra batería de aptitud física, una vez consultado su baremo, le corresponderá un resultado. Posteriormente calcularemos el promedio (X) de todas las pruebas realizadas por el alumno. Obtendremos como resultado la nota de condición física de cada alumno en el primer trimestre. El cálculo de las pruebas realizadas de un trimestre al promedio del trimestre inmediatamente anterior.

---

---

## Coefficiente de progresión del alumno

---

---

El coeficiente de progresión es el número que indica el valor relativo a cada una de las pruebas o ejercicios de un examen. En este caso, está en relación con el incremento de mejora logrado por el alumno.

El cálculo de este término sirve para primar el trabajo de cada individuo, ya que se le asignará un valor según su posición en la escala de rendimiento, utilizándose en la segunda evaluación y final.

### ¿Cómo se actúa?

Al incremento de mejora obtenido para cada alumno le aplicaremos un valor, de forma que:

- A los alumnos cuyo incremento de mejora sea de cero o menor de cero, le corresponderá un coeficiente de progresión de un dos.

- A los alumnos cuyo incremento de mejora sea de uno (un punto) o superior, le corresponderá un coeficiente de progresión de diez.
- Al resto de los alumnos (la mayoría) les corresponderá un coeficiente de progresión entre dos y diez.

### Cálculo de coeficiente de progresión de cada alumno

La tabla de coeficientes de progresión aplicados en nuestra evaluación sería la siguiente.

INCREMENTO MEJORA	COEFICIENTE PROGRESION	INCREMENTO MEJORA	COEFICIENTE PROGRESION
-0,1	2	0,6	6,8
0	2	0,7	7,6
0,1	2,8	0,8	8,4
0,2	3,6	0,9	9,2
0,3	4,4	1	10
0,4	5,2	1,1	10
0,5	6	1,2	10

Figura 4

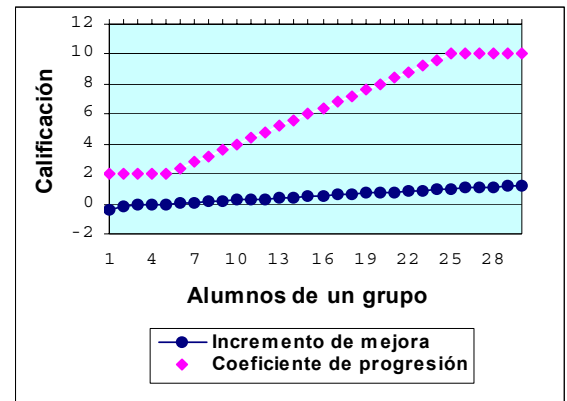


Figura 5

Figura 4. A cada incremento de mejora le corresponde un coeficiente de progresión.

Figura 5. Cada alumno ocupa una posición según su coeficiente de progresión.

## La evaluación informatizada

El CD de la **Guía Didáctica del Profesor** incorpora el paquete informático **DELFIN 2000** para la evaluación de alumnos de Bachillerato. Este programa permite introducir resultados de pruebas de aptitud física y datos en los ámbitos conceptual, procedimental y actitudinal, presentando automáticamente resultados de incremento de mejora del alumno, coeficiente de progresión y evaluación continua. Con un mínimo conocimiento de Windows, y en sólo 5 minutos, podrá comenzar, gracias a su ayuda multimedia, la evaluación informatizada de un grupo de alumnos. Todos los datos que intervienen en la evaluación, ya sean valores de tests, o puntuaciones en los ámbitos procedimental, conceptual y actitudinal, podrá visualizarlos en una sola pantalla, e imprimirlos en un solo folio.

Si el profesor desea realizar una evaluación más exhaustiva puede solicitar en la Editorial Paidotribo el libro *La evaluación informatizada en la Educación Física*; éste contiene además:

- Programa para la elaboración de baremos de calificación.
- Control informático de la condición fisiológica del alumno,  $VO_2$  máx., capacidad vital, frecuencia cardíaca, consumo y gasto calórico, etc.
- Escala descriptiva para la evaluación del profesor y programa de análisis de resultados.
- Criterios de evaluación para incorporar al PCC y resúmenes para el reparto a los alumnos en el inicio del curso (en Word).

EVALUACIÓN: 1ª Parcial.	Prof.: D. Emilio J. Martínez	PROTEGER DOC.		DESPROTEGER DO.		INMOVILIZAR		IMPRIMIR											
		" DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA "				MOVILIZAR													
CURSO: 1º E.S.O. "B"		I.E.S. ABULA - Vilches (Jaén)				AYUDA		AYUDA											
FECHA:	TABLAS	CONDICIÓN FÍSICA (DIRECTA/BAREMADA)							VO2máx.	2ª EV.	3ª EV.	TOTAL: 1º TRIMESTRE	EVALUAC. CONTINUA	Calificac. (L.O.G.S.E.)					
Inicio	SEXO (M o F)	FLEXIÓN DE BRAZOS	ABDOMINALES: 1 min.	FLEXIBILIDAD	VELOCIDAD: 30 m	SALTO HORIZONTAL	LANZ. B. M. 3 - 4 kg	RESISTEN. AER. 9 min	ROTACIÓN DE HOMBROS	Condición Física	Incremento de Mejora	Coeft. de Progresión	Cualidad Motriz	Baloncesto	PROCEDIMEN.(50%)	CONCEPTOS (25%)	ACTITUDES (25%)	EVALUAC. CONTINUA	

2ª Evaluación \* 1º E. S. O.

EVALUACIÓN: 2ª Parcial.	Prof.: D. Emilio J. Martínez	PROTEGER DOC.		DESPROTEGER DO.		INMOVILIZAR		IMPRIMIR											
		" DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA "				MOVILIZAR													
CURSO: 1º E.S.O. "B"		I.E.S. ABULA - Vilches (Jaén)				AYUDA		AYUDA											
FECHA:	TABLAS	CONDICIÓN FÍSICA (DIRECTA/BAREMADA)							VO2máx.	3ª EV.	1ª EV.	TOTAL: 2º TRIMESTRE	EVALUAC. CONTINUA	Calificac. (L.O.G.S.E.)					
Inicio	SEXO (M o F)	FLEXIÓN DE BRAZOS	ABDOMINALES: 1 min.	FLEXIBILIDAD	VELOCIDAD: 30 m	SALTO HORIZONTAL	LANZ. B. M. 3 - 4 kg	RESISTEN. AER. 9 min	ROTACIÓN DE HOMBROS	Condición Física	Incremento de Mejora	Coeft. de Progresión	Cualidad Motriz	Baloncesto	PROCEDIMEN.(50%)	CONCEPTOS (25%)	ACTITUDES (25%)	EVALUAC. CONTINUA	

Hoja de evaluación informatizada de 1º de ESO incluida en el programa Delfin 2000.



LA EVALUACIÓN INFORMATIZADA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA (Libro+CD).

**Autor:** Martínez López, Emilio J.  
**Colección:** educación secundaria  
**Código:** 00531  
**ISBN:** 84-8019-511-8  
**Formato:** 15\*21.5

**Páginas:** 310

La evaluación informatizada en la Educación Física. Editorial Paidotribo.

---

---

## Consideraciones generales en la evaluación del alumnado de Educación Física

---

---

La calificación obtenida tras las pruebas de condición física supone el 50% de la valoración realizada en el ámbito procedimental. En caso de realizarse compartida con otros bloques de contenido, su valoración será del 25%.

- Será necesario obtener una mínima calificación de 3 puntos en los controles del ámbito conceptual.
- En el ámbito actitudinal serán contemplados, entre otros, aspectos como: asistencia a clase, atención y participación, esfuerzo y cuidado de material.
- Si el resultado de la evaluación trimestral es inferior a cinco puntos, aparecerá la evaluación como suspensa, aunque el promedio resultante con la evaluación anterior sea superior a cinco puntos.
- Si el alumno supera el número de faltas injustificadas establecidas en el proyecto curricular de Educación Física de este centro, podrá perder los derechos que le garantiza la evaluación continua, restándole solamente, a este efecto, el derecho a una evaluación final.
- Las calificaciones que configuran cada evaluación trimestral y final serán de carácter público.
- Todas las calificaciones realizadas serán razonadas ante el alumno que lo desee.
- Los alumnos que han adquirido, justificadamente, la condición de exentos de actividades prácticas, serán evaluados de acuerdo con los contenidos conceptuales y actitudinales.
- En este caso, al ámbito conceptual se le sumará el porcentaje de los contenidos procedimentales.



## 8. PROGRAMACIÓN DE AULA.

A hora de realizar la secuenciación de contenidos de nuestra área debemos considerar una serie de elementos o criterios propios de nuestro centro y curso en concreto (3º nivel de concreción) que nos hacen decidirnos por unos contenidos en particular que pueden ser diferentes a los de otro compañero que trabaja con el mismo curso en una localidad diferente. Entre otros criterios, debemos tener en cuenta las características de nuestros alumnos, los medios materiales, instalaciones y recursos didácticos disponibles; la evaluación inicial y todos los elementos diferenciadores de nuestro curso concreto.

### CUADRO DE SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS DE BACHILLERATO

#### Bloque Nº 1. Actividad física y salud.

1. Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
2. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
3. Planificación del trabajo de las cualidades físicas, orientándolo hacia un objetivo concreto: higiénico, salud, deporte, actividad física, estético, etc.
4. Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física adaptadas al objetivo del alumnado.
5. Realización de pruebas de evaluación de la condición física de acuerdo al objetivo del programa.
6. Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física, teniendo en cuenta los sistemas y métodos trabajados atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
7. Selección de los ejercicios idóneos, descartando aquellos que pueden ser perjudiciales, según las necesidades y los intereses.
8. Adecuación de la intensidad y el volumen durante la ejecución del programa, en función de la consecución de los objetivos.
9. Creatividad en el diseño de las sesiones del programa personal de condición física.
10. Autonomía en la elaboración y puesta en práctica del programa.
11. Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo.
12. Análisis e influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.
13. Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.

**Bloque Nº 2. Actividad física, deporte y tiempo libre.**

1. Objetivos de la actividad física y deportiva: educativa, recreativa, competitiva, utilitaria.
2. El deporte como fenómeno social y cultural. Progreso en los fundamentos técnicos y principios tácticos de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior.
3. Realización de juegos y deportes, con manejo de un implemento, especialmente aquellos más arraigados en el propio territorio.
4. Organización de torneos deportivo-recreativos utilizando sistemas que favorezcan la participación: liga por puntos, desafíos concertados o al azar, eliminatorias con repesca, sistemas mixtos, etc.
5. Participación de los diferentes deportes practicados en los torneos deportivo-recreativos organizados.
6. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
7. Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico.
8. Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva utilizando cualquier modalidad rítmica o la combinación de varias.
9. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.
10. Colaboración en la organización y realización de actividades en el medio natural.
11. Valoración de las actividades en el medio natural como forma de utilización del tiempo libre.
12. Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física, el deporte y las actividades en el medio natural.
13. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.

**CUADRO DE UNIDADES DIDÁCTICAS DEL CURSO DE BACHILLERATO**

	<b>Unidad didáctica</b>	<b>Sesiones</b>
<b>1º TRIMESTRE</b>	1ª Las pruebas de condición física	6
	2ª Métodos de entrenamiento y planificación para el desarrollo de la condición física	10
	3ª El masaje en educación física	4
	4ª Deportes individuales: atletismo y gimnasia acrobática	6
	<b>HORAS</b>	<b>26</b>
<b>2º TRIMESTRE</b>	5ª Deportes con implementos: bádminton, béisbol adaptado y hockey-floorball adaptado	10
	6ª Deportes colectivos	6
	7ª Juegos del mundo	6
	<b>HORAS</b>	<b>22</b>
<b>3º TRIMESTRE</b>	8ª Ritmo, expresión y comunicación: desarrollo de técnicas expresivas	8
	9ª Actividades físicas con soporte musical: fitness	8
	10ª Acampada en el medio natural	4
	11ª Raids de aventura en el medio natural	2
	<b>HORAS</b>	<b>22</b>
<b>TOTAL</b>	<b>HORAS</b>	<b>70</b>



## Secuenciación por niveles correspondientes a contenidos con estructura trimestral

### Programación de aula 1º Trimestre

PROGRAMACIÓN DE AULA Y SEGUIMIENTO DE SESIONES DE CLASE Período: 1 <sup>er</sup> Trimestre	
IES o CP: _____	Departamento de Educación Física
BACHILLERATO – Grupo/s: A, ,.....	Horario (A): Lunes a 2ª hora y jueves a 4ª hora
	Horario ( ) .....
	Horario ( ) .....
<b>Unidad Didáctica N° 1</b> <b>LAS PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA</b> 1 <sup>er</sup> Trimestre – LIBRO DE TEXTO Tema 1 - (6 Sesiones)	
<b>BLOQUE TEMÁTICO</b>	Actividad física y salud.
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Conocer y llevar a la práctica los test de condición física generales y específicos.
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	Conocer y aplicar test de condición física con el objeto de valorar su propia condición física, valorar la progresión y orientar futuros planes de mejora. Diferenciar distintos tipos de procedimientos para valorar la condición física.
<b>EVALUACIÓN INICIAL</b>	Elaboración de test iniciales.
<b>CONCEPTOS</b>	Conceptos relacionados con la condición física. Distintos test: de Ruffier-Dickson, de flexibilidad, de fuerza, de velocidad y resistencia. Conocimiento de los beneficios de tener buena condición física y los procedimientos para alcanzarla o mantenerla.
<b>PROCEDIMIENTOS</b>	
Realización de test de condición física para conocer su propio nivel inicial o de partida. Programación y elaboración de progresiones a lo largo de un periodo determinado con el fin de mejorar la condición física. Evaluación de la propia condición física. Orientación hacia futuros planes por la mejora de la condición física orientada hacia la salud.	
<b>ACTITUDES</b>	
Interés y gusto por la actividad física y deportiva como medio de mantenimiento de una buena condición física. Valoración de la importancia de tener una buena condición física y de mantenerla. Desarrollo de hábitos de trabajo positivos y de prevención de lesiones musculares. Colaboración y ayuda mutua entre compañeros según las necesidades de cada uno.	

<b>ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN</b>		<i>Los alumnos valorarán su propia condición física y se les motivará para trabajar en su mejora y posterior evaluación final.</i>			
<b>ACCIÓN INTERDISCIPLINAR Y TEMAS TRANSVERSALES/ EDUCACIÓN EN VALORES</b>		<i>Educación para la salud.</i>			
<b>VALORACIÓN Y EVALUACIÓN</b>		<i>Realizar test de condición física y reflexionar sobre la evolución a lo largo del curso.</i>			
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>					
<i>Control de sesiones (fecha opcional) y observaciones de seguimiento</i>					
<i>Grupo A</i>		<i>Grupo ( )</i>		<i>Grupo ( )</i>	
<i>Fecha</i>	<i>Nº Sesión</i>	<i>Fecha</i>	<i>Nº Sesión</i>	<i>Fecha</i>	<i>Nº Sesión</i>
	1		1		1
	2		2		2
	3		3		3
	4		4		4
	5		5		5
	6		6		6
Observaciones (A-1):					
Observaciones (A-2):					
Observaciones (A-3):					
Observaciones (A-4):					
Observaciones (A-5):					
Observaciones (A-6):					
Observaciones ( ):					

# 1

## LAS PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA

### CONTENIDOS

#### El calentamiento

##### Características del calentamiento

- Completo
- Progresivo
- Modurado
- Suficiente
- Metódico
- Ordenado

##### Ejercicios y juegos para calentar

- 1 Fase de creces con variedad de movimientos
- 2 Fase de atramientos y fuerza
- 3 Fase de velocidad o aceleraciones

#### La vuelta a la calma

#### 1. PRUEBA "BARRERA EN EQUILIBIO"

Mide la capacidad de equilibrio del sujeto y su coordinación. La posición de partida es de pie, con los pies separados con el peso en la espalda. La separación de los pies es de 37,5 cm. Desde ahí, hay que flexionar el torso para apoyar una mano sobre las manos sobre una escala apoyada sobre las piernas sin apoyar la cabeza en nada.



Máximas puntuaciones en el test en función del sexo para los sujetos de 16 años

	CHICOS	CHICAS
BUENA	+ de 25 cm	- de 30 cm
REGULAR	17 cm	25 cm
MALA	- de 7,5 cm	- de 15 cm

#### 2. PRUEBA DEL FLEXIÓN DE CADERA O CADERONTO

Se utiliza este aparato para medir los ángulos de separación de los huesos, antes por una articulación. Se pueden medir muchos movimientos y articulaciones diferentes.



#### Otras pruebas

Prueba de fuerza o test de 1000

Prueba de fuerza vertical

Prueba de potencia de paso de valla

Prueba de flexibilidad de hombros

Pruebas de reacción de hombros con objetos

Pruebas de fuerza: estas se ejecutan después de las pruebas de resistencia, realizando primero la prueba de fuerza de 1.

Es decir, si

- 1 - 40 = potencia máxima
- 0,1 < 1 < 5 = potencia máxima fuerte
- 5,1 < 1 < 30 = potencia máxima débil
- 11,1 < 1 < 25 = potencia máxima débil
- 11,1 < 1 < 20 = potencia máxima débil

#### TAR DE WALK

Mide la velocidad de los movimientos rápidos, la fuerza y la resistencia. La prueba se realiza en un espacio delimitado y se mide el tiempo que tarda el sujeto en recorrer el espacio. Se mide el tiempo que tarda el sujeto en recorrer el espacio. Se mide el tiempo que tarda el sujeto en recorrer el espacio. Se mide el tiempo que tarda el sujeto en recorrer el espacio.

#### Pruebas de flexibilidad



	CHICOS	CHICAS
BUENA	+ de 10 cm	5 cm
REGULAR	0 cm	0 cm
MALA	- de 10 cm	- de 10 cm



#### SPAGNI FONTAL Y LATERAL

Mide la amplitud de movimiento de la columna y la capacidad de estiramiento de los músculos de las piernas.



	CHICOS	CHICAS
BUENA	Tomar a menos de 10 cm del suelo con el pubis.	Tomar a menos de 10 cm del suelo con el pubis.
REGULAR	Tomar a 10 cm del suelo con el pubis.	Tomar a 10 cm del suelo con el pubis.
MALA	Tomar a más de 10 cm del suelo con el pubis.	Tomar a más de 10 cm del suelo con el pubis.

#### Otras pruebas de resistencia

Lanzamiento de balón medicinal a una mano

Lanzamiento de balón medicinal con apoyo de una o dos manos en suelo

Lanzamiento de balón medicinal al suelo con salto

#### Otras pruebas de velocidad

Prueba de 7

Prueba de velocidad de los brazos con los codos hacia el suelo

Prueba de velocidad de los brazos con los codos hacia el suelo

Prueba de fuerza de brazos sobre barra fija

Pruebas de fuerza de brazos sobre barra

Prueba de fuerza de brazos sobre barra



<b>PROGRAMACIÓN DE AULA Y SEGUIMIENTO DE SESIONES DE CLASE</b> <b>Período: 1<sup>er</sup> Trimestre</b>	
IES o CP: _____	Departamento de Educación Física
2º de ESO – Grupo/s: A, ,.....	Horario (A): Lunes a 2ª hora y jueves a 4ª hora
	Horario ( ) .....
	Horario ( ) .....
<b>UNIDAD DIDÁCTICA Nº 2</b> <b>MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO Y PLANIFICACIÓN PARA EL DESARROLLO</b> <b>DE LA CONDICIÓN FÍSICA</b> 1 <sup>er</sup> Trimestre – LIBRO DE TEXTO Tema 2 - (10 Sesiones)	
<b>BLOQUE TEMÁTICO</b>	Actividad física y salud.
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Conocer distintos métodos de entrenamiento y planificar el desarrollo de la condición física.
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	Conocer los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad, de la fuerza, los factores del entrenamiento y la Distribución del trabajo de condición física a lo largo de la semana. Ser capaces de planificar su propio entrenamiento y desarrollar hábitos de vida saludable.
<b>EVALUACIÓN INICIAL</b>	Desarrollo del entrenamiento de las distintas cualidades físicas.
<b>CONCEPTOS</b>	Conocimiento y diferenciación de: número de ejercicios, repeticiones, tiempo de mantenimiento, series, recuperación entre series, intensidad. Conocimiento de distintos tipos o métodos de entrenamiento de resistencia aeróbica, de flexibilidad, de fuerza... Valoración de los factores que influyen en el entrenamiento: el volumen de la carga como factor cuantitativo y la intensidad de la carga como factor cualitativo.
<b>PROCEDIMIENTOS</b>	
Elaboración de un programa de condición física y distribución del trabajo a lo largo de la semana. Desarrollo de métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica: métodos continuos y métodos fraccionados. Desarrollo de métodos de entrenamiento de la flexibilidad: métodos estáticos y dinámicos. Desarrollo de métodos de entrenamiento de la fuerza: máxima, explosiva y resistencia. Diferenciación y utilización de los conceptos de intensidad, repeticiones, series, descanso entre series, velocidad de ejecución, etc.	
<b>ACTITUDES</b>	
Valoración de la importancia de la planificación y realización de actividad física y mantenimiento de la condición física, para el propio estado de salud. Participación, cooperación y trabajo en equipo. Uso, desarrollo e importancia de la utilización de los medios de comunicación.	
<b>ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN</b>	Los alumnos elaborarán un calentamiento básico y otro específico.
<b>ACCIÓN INTERDISCIPLINAR Y TEMAS TRANSVERSALES/ EDUCACIÓN EN VALORES</b>	Educación en valores, uso de las nuevas tecnologías.
<b>VALORACIÓN Y EVALUACIÓN</b>	Realizar una práctica planificación de un entrenamiento para el mantenimiento de la condición física.
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	

Control de sesiones (fecha opcional) y observaciones de seguimiento					
Grupo A		Grupo ( )		Grupo ( )	
Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión
	1		1		1
	2		2		2
	3		3		3
	4		4		4
	5		5		5
	6		6		6
	7		7		7
	8		8		8
	9		9		9
	10		10		10
Observaciones (A-1):					
Observaciones (A-2):					
Observaciones (A-3):					
Observaciones (A-4):					
Observaciones (A-5):					
Observaciones (A-6):					
Observaciones (A-7):					
Observaciones (A-8):					
Observaciones (A-9):					
Observaciones (A-10):					
Observaciones ( ):					

# MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO Y PLANIFICACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

## 2

**CONTENIDOS**

**Cualidades físicas relacionadas con la salud**

**Flexibilidad**  
 Tipos  
 - LÍMITES DE MOVIMIENTO: FLEXIÓN, ESTÁTICA Y DINÁMICA  
 - Tipos de ejercicios: - Pasiva y Activa  
**Métodos de entrenamiento**  
 - Estático  
 - Dinámico  
**Beneficios para la salud**

**Fuerza**  
 Tipos  
 - FUERZA MÁXIMA  
 - FUERZA RESISTENTE  
 - FUERZA RESISTENCIA  
**Beneficios para la salud**

**Resistencia**  
 Tipos  
 - AERÓBICA  
 - ANAERÓBICA  
**Beneficios para la salud**




El entrenamiento de la fuerza-resistencia se realiza con ejercicios que consisten en mantener una postura estática durante un tiempo determinado. Se realiza con el objetivo de mejorar la capacidad de resistencia y la fuerza-resistencia. Se realiza con el objetivo de mejorar la capacidad de resistencia y la fuerza-resistencia. Se realiza con el objetivo de mejorar la capacidad de resistencia y la fuerza-resistencia.



**Factores de la carga**

<b>Tolerancia</b>	Volumen de ejercicio Carga o peso Intensidad de los ejercicios Frecuencia de los ejercicios Recreación de las recuperaciones o descanso
<b>Tolerancia</b>	Estado de salud Edad Sexo Nivel de entrenamiento Hábitos de vida Hábitos de ejercicio Hábitos de descanso Hábitos de alimentación

### Distribución del trabajo de condición física a lo largo de la semana

Como resultado de estos análisis se realiza la tabla sobre la semana perfecta. Distribuye el trabajo de la siguiente manera:

	LUZ	MARTE	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>FUERZA</b>	M						
<b>RESISTENCIA</b>		M					
<b>RESISTENCIA</b>			M				
<b>RESISTENCIA</b>				M			
<b>RESISTENCIA</b>					M		
<b>RESISTENCIA</b>						M	
<b>RESISTENCIA</b>							M

Trabaja como la resistencia aeróbica o la tolerancia de forma independiente cada día, ya que supone un esfuerzo superior, también combínalo el trabajo de flexibilidad y el de fuerza, siendo recomendable comenzar con la flexibilidad.  
 Si uno comienza de una rama a la semana para poder realizar ejercicios con más facilidad para las siguientes semana la flexibilidad, luego la fuerza y terminar con la resistencia aeróbica.

	Mirra	Orino	Silano y Dorado
<b>FUERZA</b>	M		
<b>RESISTENCIA</b>		M	
<b>RESISTENCIA</b>			M



**PARA LOS CLAVES**

1. Trabaja como la resistencia aeróbica o la tolerancia de forma independiente cada día, ya que supone un esfuerzo superior, también combínalo el trabajo de flexibilidad y el de fuerza, siendo recomendable comenzar con la flexibilidad.
2. Si uno comienza de una rama a la semana para poder realizar ejercicios con más facilidad para las siguientes semana la flexibilidad, luego la fuerza y terminar con la resistencia aeróbica.
3. Trabaja como la resistencia aeróbica o la tolerancia de forma independiente cada día, ya que supone un esfuerzo superior, también combínalo el trabajo de flexibilidad y el de fuerza, siendo recomendable comenzar con la flexibilidad.



### ACCIDENTES Y LESIONES

El trabajo de fuerza-resistencia se realiza con ejercicios que consisten en mantener una postura estática durante un tiempo determinado. Se realiza con el objetivo de mejorar la capacidad de resistencia y la fuerza-resistencia. Se realiza con el objetivo de mejorar la capacidad de resistencia y la fuerza-resistencia.

El trabajo de fuerza-resistencia se realiza con ejercicios que consisten en mantener una postura estática durante un tiempo determinado. Se realiza con el objetivo de mejorar la capacidad de resistencia y la fuerza-resistencia. Se realiza con el objetivo de mejorar la capacidad de resistencia y la fuerza-resistencia.

### ¿SABES CÓMO SE DICE EN INGLÉS?

... ..	... ..	... ..	... ..
... ..	... ..	... ..	... ..
... ..	... ..	... ..	... ..
... ..	... ..	... ..	... ..

... ..

... ..

... ..

... ..

PROGRAMACIÓN DE AULA Y SEGUIMIENTO DE SESIONES DE CLASE Período: 1 <sup>er</sup> Trimestre					
IES o CP: _____		Departamento de Educación Física			
2º de ESO – Grupo/s: A, ,.....		Horario (A): Lunes a 2ª hora y jueves a 4ª hora			
		Horario ( ) .....			
		Horario ( ) .....			
UNIDAD DIDÁCTICA Nº 3 EL MASAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA 1 <sup>er</sup> Trimestre – LIBRO DE TEXTO Tema 3- (2 Sesiones)					
<b>BLOQUE TEMÁTICO</b>	Actividad física y salud.				
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	8. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.				
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	Conocer los tipos de masajes y sus efectos beneficiosos. Experimentar las técnicas básicas y aprender a dar un masaje. Adoptar una actitud crítica con aquellos que dan masajes sin formación previa.				
<b>EVALUACIÓN INICIAL</b>	Exponer las técnicas que conocen para dar un masaje.				
<b>CONCEPTOS</b>	Efectos del masaje en el organismo y contraindicaciones. Indicaciones o consejos en la realización de masajes. Precauciones en su realización. Conocimiento de técnicas básicas en el masaje deportivo. Efectos beneficiosos del masaje en la relajación, la disminución del estrés y el nerviosismo, el descanso y la recuperación de la fatiga. Tipos de masajes: higiénico o preventivo, terapéutico y deportivo.				
<b>PROCEDIMIENTOS</b>					
Utilización del masaje como apoyo a la relajación, el estrés y la recuperación de la fatiga. Manejo y practica distintas técnicas y movimientos en el masaje deportivo. Realización de masajes a otros compañeros. Recepción de masajes realizados por otros compañeros de la clase.					
<b>ACTITUDES</b>					
Aceptación de los demás y de las semejanzas y diferencias. Valoración de la importancia del descanso y de la relajación como parte de una vida saludable. Actitud crítica con los falsos profesionales del masaje.					
<b>ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN</b>	Utilización de música, aceites relajantes, intercambios con otros compañeros...				
<b>OTRAS ÁREAS Y TEMAS TRANSVERSALES/ EDUCACIÓN EN VALORES</b>	Educación para la salud, coeducación, cooperación.				
<b>VALORACIÓN Y EVALUACIÓN</b>	Observación. Valoración de la tolerancia y el respeto.				
TEMPORALIZACIÓN					
Control de sesiones (fecha opcional) y observaciones de seguimiento					
Grupo A		Grupo ( )		Grupo A	
Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión

	1		1		1
	2		2		2
Observaciones (A-1):					
Observaciones (A-2):					
Observaciones ( ):					



3

EL MASAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA

CONTENIDOS

**La postura**  
Anatomía de la espalda  
Patologías y anomalías de la columna vertebral  
Hiperlordosis dorsal  
Lorosis  
Hiperlordosis lumbar

**Elementos determinantes de la postura**  
En posición de pie  
En posición de sentado  
En posición tumbado  
Levantamiento de pesos y transporte de cargas  
Transporte inadecuado de mochilas  
Alojamiento: Deportes no saludables

**Actividad física recomendable y saludable**

La actividad física en lleva un estado de completo reposo para los músculos pero en un momento de los mismos. Esto se consigue a través de movimientos como el estiramiento, flexiones, etc. relacionados con la vida sedentaria.



Se trata de movimientos en desarrollo de otros movimientos, como el estiramiento, flexiones, etc. relacionados con la vida sedentaria. El estiramiento de los músculos provoca un desgaste tanto físico como psicológico, como consecuencia de tener un cuerpo a diario en un estado de completo reposo, ¿no te parece?



El masaje es una combinación de manipulaciones que se realizan sobre la epidermis de la piel, para mejorar la circulación sanguínea y el estado de salud de la persona.



30 | la postura corporal

¿SABES COMO DE BIE EN PUEDES?

**Tipos de masaje:** masaje, masaje, masaje, masaje, masaje, masaje, masaje, masaje.

**Tipos de masaje:** masaje, masaje, masaje, masaje, masaje, masaje, masaje, masaje.

**Tipos de masaje:** masaje, masaje, masaje, masaje, masaje, masaje, masaje, masaje.

CITAS CELEBRES, CURIOSIDADES Y ANECDOTAS

**Citas celebres:** En China, el Emperador Kang fue el primero en recibir un masaje. En 1960 en Bangkok, un masaje de 15 minutos al día ayudó a un paciente a superar su dolor de espalda. En el gimnasio, el masaje ayuda a mejorar el rendimiento.

ANUNCIOS

**Anuncios:** Este masaje de masaje es muy bueno para mejorar la circulación sanguínea. Este masaje de masaje es muy bueno para mejorar la circulación sanguínea. Este masaje de masaje es muy bueno para mejorar la circulación sanguínea.

30 | la postura corporal

30 | la postura corporal



<b>PROGRAMACIÓN DE AULA Y SEGUIMIENTO DE SESIONES DE CLASE</b> <b>Período: 1º Trimestre</b>	
IES o CP: _____	<b>Departamento de Educación Física</b>
2º de ESO – Grupo/s: A, ,.....	Horario (A): Lunes a 2ª hora y jueves a 4ª hora
	Horario ( ) .....
	Horario ( ) .....
<b>UNIDAD DIDÁCTICA Nº 4</b> <b>DEPORTES INDIVIDUALES: ATLETISMO Y GIMNASIA ACROBÁTICA</b> 1º Trimestre – LIBRO DE TEXTO Tema 4 - (8 Sesiones)	
<b>BLOQUE TEMÁTICO</b>	Actividad física, deporte y tiempo libre.
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Conocer y practicar distintas pruebas de atletismo y de habilidades propias de la gimnasia acrobática.
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	Conocer ejercicios para el aprendizaje de las distintas fases de los saltos y los lanzamientos de atletismo y para el desarrollo de habilidades propias de la gimnasia acrobática.
<b>EVALUACIÓN INICIAL</b>	Pruebas de saltos y lanzamientos y habilidades propias de la gimnasia acrobática.
<b>CONCEPTOS</b>	
Conocimiento de distintas pruebas de atletismo y de habilidades propias de la gimnasia acrobática. Conocimiento de ejercicios para el aprendizaje de las distintas fases de los saltos y los lanzamientos de atletismo. Conocimiento de las habilidades propias de la gimnasia acrobática. Consideraciones técnicas, fases del salto de longitud y el lanzamiento de peso. Reglamentación: normas más importantes en el salto de longitud y el lanzamiento de peso.	
<b>PROCEDIMIENTOS</b>	
Practica de distintas pruebas de atletismo: saltos y los lanzamientos. Practica de habilidades propias de la gimnasia acrobática: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voltereta hacia delante, equilibrio invertido y equilibrio invertido con voltereta hacia delante, rueda lateral, y rondada, quinta.</li> <li>• Habilidades de salto con aparatos: individuales y con ayudas.</li> <li>• Habilidades con elementos sencillos (aros, cuerdas, pelotas,...).</li> <li>• Habilidades colectivas acrobáticas.</li> </ul> Elaboración de coreografías de Gimnástica-Acrobática.	
<b>ACTITUD</b>	
Disposición favorable hacia la práctica de actividad física. Trabajo en equipo, cooperación, compañerismo. Aceptación de las diferencias entre las personas.	
<b>ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN</b>	Contar con la elaboración de un espectáculo final con la presentación de las composiciones coreográficas de la gimnasia acrobática.
<b>ACCIÓN INTERDISCIPLINAR Y TEMAS TRANSVERSALES/ EDUCACIÓN EN VALORES</b>	Educación para la salud (prevención de lesiones) - Educación en valores-coeducación.
<b>EVALUACIÓN</b>	Realizar un circuito con las habilidades específicas del deporte practicado. Grabación en video con las principales técnicas trabajadas.

<b>TEMPORALIZACIÓN</b>					
<b>Control de sesiones (fecha opcional) y observaciones de seguimiento</b>					
Grupo A		Grupo ( )		Grupo ( )	
Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión
	1		1		1
	2		2		2
	3		3		3
	4		4		4
	5		5		5
	6		6		6
	7		7		7
	8		8		8
Observaciones (A-1):					
Observaciones (A-2):					
Observaciones (A-3):					
Observaciones (A-4):					
Observaciones (A-5):					
Observaciones (A-6):					
Observaciones (A-7):					
Observaciones (A-8):					
Observaciones ( ):					

PROGRAMACIÓN DE AULA Y SEGUIMIENTO DE SESIONES DE CLASE Período: 2º Trimestre					
IES o CP: _____		Departamento de Educación Física			
2º de ESO – Grupo/s: A, ,.....		Horario (A): Lunes a 2ª hora y jueves a 4ª hora			
		Horario ( ) .....			
		Horario ( ) .....			
UNIDAD DIDÁCTICA Nº 5 DEPORTES CON IMPLEMENTOS: BÁDMINTON, BÉISBOL ADAPTADO Y HOCKEY-FLOORBALL ADAPTADO 2º Trimestre – LIBRO DE TEXTO Tema 2 Y 3 - (10 Sesiones)					
<b>BLOQUE TEMÁTICO</b>		Actividad física, deporte y tiempo libre.			
<b>OBJETIVO GENERAL</b>		Conocer y practicar deportes con implementos: BÁDMINTON, BEISBOL adaptado y HOCKEY-FLOORBALL adaptado.			
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>		Utilizar el tiempo de ocio para la práctica de actividad física y el desarrollo de hábitos de vida saludables. Trabajar en equipo, desarrollar la cooperación, la aceptación de los demás, y la ocupación del tiempo de ocio de manera activa.			
<b>EVALUACIÓN INICIAL</b>		Ejecución de un circuito de habilidad con los elementos técnicos de los deportes de implemento planteados.			
<b>CONCEPTOS</b>		Reglamentación de estos deportes: badminton, BEISBOL adaptado y HOCKEY-FLOORBALL adaptado. Conocimiento y análisis de los planteamientos tácticos del juego. Manejo y diferenciación de ejercicios para el perfeccionamiento de estos deportes.			
<b>PROCEDIMIENTOS</b>					
Practica de ejercicios de badminton en parejas: clear derecho, dejada alta o drop, dejada baja, lob, smash y drive. Practica de ejercicios para el BEISBOL adaptado: batear la bola ante lanzamientos sencillos, o lanzamientos directos, partido a una entrada, partido a cuatro entradas,...					
Practica de ejercicios para el HOCKEY-FLOORBALL ADAPTADO: conducción de bola del derecho y del revés, paradas, lanzamientos...					
Desarrollo de planteamientos tácticos de los anteriores deportes.					
<b>ACTITUDES</b>					
Trabajo en equipo, valorando la aportación de todos y cada uno de los compañeros. Disfrute de la ocupación del tiempo de ocio de manera activa. Utilización de los medios de comunicación como medio de búsqueda de información.					
<b>ACCIÓN INTERDISCIPLINAR Y TEMAS TRANSVERSALES/ EDUCACIÓN EN VALORES</b>		Educación para la salud, coeducación y cooperación.			
<b>VALORACIÓN Y EVALUACIÓN</b>		Observación de actitud positiva y esfuerzo durante la clase. Partidos con valoración del desarrollo técnico y táctico del juego.			
TEMPORALIZACIÓN					
Control de sesiones (fecha opcional) y observaciones de seguimiento					
Grupo A		Grupo ( )		Grupo ( )	
Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión
	1		1		1

	2		2		2
	3		3		3
	4		4		4
	5		5		5
	6		6		6
	7		7		7
	8		8		8
	9		9		9
	10		10		10

Observaciones (A-1):
Observaciones (A-2):
Observaciones (A-3):
Observaciones (A-4):
Observaciones (A-5):
Observaciones (A-6):
Observaciones (A-7):
Observaciones (A-8):
Observaciones (A-9):
Observaciones (A-10):
Observaciones ( ):

<b>ROGRAMACIÓN DE AULA Y SEGUIMIENTO DE SESIONES DE CLASE</b> <b>Período: 2º Trimestre</b>	
IES o CP: _____	Departamento de Educación Física
2º de ESO – Grupo/s: A, ,.....	Horario (A): Lunes a 2ª hora y jueves a 4ª hora
	Horario ( ) .....
	Horario ( ) .....
<b>UNIDAD DIDÁCTICA Nº 6</b> <b>DEPORTES COLECTIVOS</b> 2º Trimestre – LIBRO DE TEXTO Tema 5 - (6 Sesiones)	
<b>BLOQUE TEMÁTICO</b>	Actividad física, deporte y tiempo libre.
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Mejorar las capacidades coordinativas en las habilidades específicas de un deporte colectivo.
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	Conocer las características básicas de los deportes colectivos. Practicar alguno de los deportes colectivos básicos. Actuar de forma coherente con el reglamento y el respeto a todos los compañeros que participan en las clases. Mejorar las cualidades físicas básicas y motrices.
<b>EVALUACIÓN INICIAL</b>	Realizar un circuito con habilidades comunes a los deportes colectivos. Pasar un cuestionario con preguntas relacionadas con los deportes colectivos planteados.
<b>CONCEPTOS</b>	Reglamentación de los siguientes deportes colectivos: Voleibol, balonmano, baloncesto y fútbol sala. Conocimiento y análisis de los planteamientos tácticos del juego. Manejo y diferenciación de ejercicios para el perfeccionamiento de estos deportes.
<b>PROCEDIMIENTOS</b>	
Practica de ejercicios de los siguientes deportes colectivos: Voleibol, balonmano, baloncesto y fútbol sala Desarrollo de planteamientos tácticos de los anteriores deportes.	
<b>ACTITUDES</b>	
Valoración de las actitudes personales en relación con los compañeros de clase. Concienciación de que las diferencias personales deben unirse gracias a su reconocimiento y respeto. Actuación coherente con el reglamento y el respeto a todos los compañeros que participan en las clases. Fomento del espíritu de equipo y del trabajo en grupo como medio para conseguir objetivos mayores. Responsabilidad del individuo sobre las acciones técnicas y su repercusión en las pruebas de equipo. Disfrute de la ocupación del tiempo de ocio de manera activa. Utilización de los medios de comunicación como medio de búsqueda de información.	
<b>ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN</b>	Contar con la participación de algún deportista del centro o la localidad en la primera clase. Juegos por parejas y grupos, puntuar los éxitos.
<b>ACCIÓN INTERDISCIPLINAR Y TEMAS TRANSVERSALES/ EDUCACIÓN EN VALORES</b>	Educación para el consumo, educación para la salud, educación para la no discriminación entre sexos.

<b>VALORACIÓN Y EVALUACIÓN</b>		Observación, utilización de registro de datos. Realizar un circuito con las habilidades específicas del deporte practicado.			
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>					
Control de sesiones (fecha opcional) y observaciones de seguimiento					
Grupo A		Grupo ( )		Grupo ( )	
Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión
	1		1		1
	2		2		2
	3		3		3
	4		4		4
	5		5		5
	6		6		6
Observaciones (A-1):					
Observaciones (A-2):					
Observaciones (A-3):					
Observaciones (A-4):					
Observaciones (A-5):					
Observaciones (A-6):					
Observaciones ( ):					



<b>PROGRAMACIÓN DE AULA Y SEGUIMIENTO DE SESIONES DE CLASE</b> Período: 2º Trimestre					
IES o CP: _____		<b>Departamento de Educación Física</b>			
2º de ESO – Grupo/s: A, ,.....		Horario (A): Lunes a 2ª hora y jueves a 4ª hora			
		Horario ( ) .....			
		Horario ( ) .....			
<b>UNIDAD DIDÁCTICA Nº 7</b> <b>JUEGOS DEL MUNDO</b> 2º Trimestre – LIBRO DE TEXTO Tema 8 - (6 Sesiones)					
<b>BLOQUE TEMÁTICO</b>	Actividad física, deporte y tiempo libre.				
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Conocer y practicar juegos del mundo, como medio de conocer, apreciar y respetar otras culturas.				
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	Desarrollar la cooperación, el trabajo en equipo y la interrelación personal.				
<b>EVALUACIÓN INICIAL</b>	Planteamiento de la exposición de distintos juegos populares o tradicionales conocidos por los alumnos.				
<b>CONCEPTOS</b>					
Tipos de juegos existentes: recreativos, populares, tradicionales.					
Juegos del mundo: diferencias entre las distintas culturas.					
Reglas y materiales de distintos juegos del mundo.					
<b>PROCEDIMIENTOS</b>					
Práctica de distintos juegos y relación de los mismos con la cultura de procedencia.					
Desarrollo de habilidades propias de los juegos del mundo.					
Trabajo en equipo y participación activa en las actividades y juegos propuestos..					
<b>ACTITUDES</b>					
Cooperación, aportación de las ideas propias y aceptación de las de los demás.					
Coeducación e igualdad entre todos.					
Utilización de las nuevas tecnologías como medios de información y comunicación y búsqueda de información.					
Valoración de la propia cultura.					
<b>ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN</b>	Exposición de juegos propios de sus localidades.				
<b>ACCIÓN INTERDISCIPLINAR Y TEMAS TRANSVERSALES/ EDUCACIÓN EN VALORES</b>	Educación para la salud, cooperación y coeducación.				
<b>EVALUACIÓN</b>	Elaboración de un trabajo de investigación sobre juegos del mundo.				
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>					
<b>Control de sesiones (fecha opcional) y observaciones de seguimiento</b>					
Grupo A		Grupo ( )		Grupo ( )	
Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión
	1		1		1
	2		2		2

	3		3		3
	4		4		4
	5		5		5
	6		6		6
Observaciones (A-1):					
Observaciones (A-2):					
Observaciones (A-3):					
Observaciones (A-4):					
Observaciones (A-5):					
Observaciones (A-6):					
Observaciones ( ):					

PROGRAMACIÓN DE AULA Y SEGUIMIENTO DE SESIONES DE CLASE Período: 3 <sup>er</sup> Trimestre					
IES o CP: _____		Departamento de Educación Física			
2º de ESO – Grupo/s: A, ,.....		Horario (A): Lunes a 2ª hora y jueves a 4ª hora			
		Horario ( ) .....			
		Horario ( ) .....			
UNIDAD DIDÁCTICA Nº 8 RITMO, EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN: DESARROLLO DE TÉCNICAS EXPRESIVAS 3º Trimestre – LIBRO DE TEXTO Tema 8- (8 Sesiones)					
<b>BLOQUE TEMÁTICO</b>	Actividad física, deporte y tiempo libre.				
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Conocer el mimo como parte de la cultura y como forma de expresión y desarrollar actividades de experimentación y puesta en escena.				
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	Desarrollo de las habilidades comunicativas expresivas y desinhibición ante este tipo de actividades.				
<b>EVALUACIÓN INICIAL</b>	Evaluación grupal con ejercicios de representación básicos.				
CONCEPTOS					
Posibilidades expresivas del propio cuerpo. Lectura de la expresión y comunicación corporal de los demás. Puntos clave en la expresión del mimo.					
PROCEDIMIENTOS					
Practica de ejercicios de expresión y comunicación básicos. Práctica de actividades improvisaciones y puestas en escena, utilizando el mimo como personaje. Planteamiento y ejecución de una pantomima en pequeños grupos. Exposición al resto del grupo de las composiciones creadas.					
ACTITUDES					
Valoración de las posibilidades expresivas del cuerpo. Apreciación de las actividades expresivas y artísticas. Trabajo en equipo e integración de todos y cada uno de los miembros del grupo. Aceptación de uno mismo, de sus posibilidades y limitaciones.					
<b>ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN</b>	Muestras de las representaciones a los compañeros y grabación de las producciones.				
<b>ACCIÓN INTERDISCIPLINAR Y TEMAS TRANSVERSALES/ EDUCACIÓN EN VALORES</b>	Educación en valores. Coeducación.				
<b>EVALUACIÓN</b>	Muestra de las producciones y coevaluación.				
TEMPORALIZACIÓN					
Control de sesiones (fecha opcional) y observaciones de seguimiento					
Grupo A		Grupo ( )		Grupo ( )	
Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión
	1		1		1
	2		2		2

	3		3		3
	4		4		4
	5		5		5
	6		6		6
	7		7		7
	8		8		8
Observaciones (A-1):					
Observaciones (A-2):					
Observaciones (A-3):					
Observaciones (A-4):					
Observaciones (A-5):					
Observaciones (A-6):					
Observaciones (A-7):					
Observaciones (A-8):					
Observaciones ( ):					

PROGRAMACIÓN DE AULA Y SEGUIMIENTO DE SESIONES DE CLASE Período: 3 <sup>er</sup> Trimestre					
IES o CP: _____		Departamento de Educación Física			
2º de ESO – Grupo/s: A, , .....		Horario (A): Lunes a 2ª hora y jueves a 4ª hora			
		Horario ( ) .....			
		Horario ( ) .....			
UNIDAD DIDÁCTICA Nº 9 ACTIVIDADES FÍSICAS CON SOPORTE MUSICAL: FITNESS 3º Trimestre – LIBRO DE TEXTO Tema 10 - (8 Sesiones)					
<b>BLOQUE TEMÁTICO</b>	Actividad física, deporte y tiempo libre.				
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Conocer y practicar distintas actividades de fitness con soporte musical				
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	Utilizar actividades físicas con soporte musical como ocupación del tiempo de ocio y práctica de hábitos saludables.				
<b>EVALUACIÓN INICIAL</b>	Realización y valoración de una composición de aerobio básica siguiendo el ritmo y ejecutando los pasos básicos.				
<b>CONCEPTOS</b>					
Conocimiento de distintas actividades de fitness con soporte musical. Conocimiento y diferenciación de las partes musicales utilizadas en las actividades de fitness con soporte musical. Diferenciación de las distintas partes de las que está compuesta una sesión de fitness con soporte musical.					
<b>PROCEDIMIENTOS</b>					
Conocimiento y practica de distintas actividades de fitness con soporte musical Práctica de distintas actividades de fitness con soporte musical. Elaboración y creación de pasos y coreografías para actividades de fitness con soporte musical.					
<b>ACTITUDES</b>					
Valoración de las posibilidades expresivas del cuerpo. Apreciación de las actividades expresivas y artísticas. Trabajo en equipo e integración de todos y cada uno de los miembros del grupo. Aceptación de uno mismo, de sus posibilidades y limitaciones.					
<b>ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN</b>	Muestras de las representaciones a los compañeros y grabación de las producciones.				
<b>ACCIÓN INTERDISCIPLINAR Y TEMAS TRANSVERSALES/ EDUCACIÓN EN VALORES</b>	Educación en valores. Coeducación.				
<b>EVALUACIÓN</b>	Muestra de las producciones y coevaluación.				
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>					
<b>Control de sesiones (fecha opcional) y observaciones de seguimiento</b>					
Grupo A		Grupo ( )		Grupo ( )	
Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión
	1		1		1
	2		2		2
	3		3		3

	4		4		4
	5		5		5
	6		6		6
	7		7		7
	8		8		8
Observaciones (A-1):					
Observaciones (A-2):					
Observaciones (A-3):					
Observaciones (A-4):					
Observaciones (A-5):					
Observaciones (A-6):					
Observaciones (A-7):					
Observaciones (A-8):					
Observaciones ( ):					

<b>PROGRAMACIÓN DE AULA Y SEGUIMIENTO DE SESIONES DE CLASE</b> <b>Período: 3<sup>er</sup> Trimestre</b>	
IES o CP: _____	<b>Departamento de Educación Física</b>
2º de ESO – Grupo/s: A, , .....	Horario (A): Lunes a 2ª hora y jueves a 4ª hora
	Horario ( ) .....
	Horario ( ) .....
<b>UNIDAD DIDÁCTICA Nº 10</b> <b>ACAMPADA EN EL MEDIO NATURAL</b> <b>3º Trimestre – LIBRO DE TEXTO Tema 9 - (4 Sesiones)</b>	
<b>BLOQUE TEMÁTICO</b>	Actividad física, deporte y tiempo libre.
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	5. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	Conocer las normas principales para acampar con seguridad. Aprender a montar una tienda de campaña y como se debe de cargar una mochila. Ser respetuosos con el medio natural donde acampamos.
<b>EVALUACIÓN INICIAL</b>	Reflexión y valoración de los conocimientos previos a la materia.



<b>CONCEPTOS</b>					
Concepto de acampada y tipos. Material necesario para la realización de una acampada. Cuidados precisos para la conservación del medio natural.					
<b>PROCEDIMIENTOS</b>					
Planificación de una acampada en el medio natural. Montaje y desmontaje de una tienda de campaña. Desarrollo de actividades en el medio natural.					
<b>ACTITUDES</b>					
Aceptación de los demás sin importar las diferencias. Respeto y cuidado hacia el medio ambiente. Participación, cooperación y trabajo en equipo.					
<b>ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN</b>		Preparación por ellos mismos de una acampada en el medio natural.			
<b>OTRAS ÁREAS Y TEMAS TRANSVERSALES/ EDUCACIÓN EN VALORES</b>		Educación para la salud, cooperación y coeducación. Educación ambiental. Filosofía y ciudadanía.			
<b>EVALUACIÓN</b>		Autoevaluación sobre la participación y la implicación en la preparación y desarrollo de la acampada.			
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>					
<b>Control de sesiones (fecha opcional) y observaciones de seguimiento</b>					
Grupo A		Grupo ( )		Grupo A	
Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión
	1		1		1
	2		2		2
	3		3		3
	4		4		4
Observaciones (A-1):					
Observaciones (A-2):					
Observaciones (A-3):					
Observaciones (A-4):					
Observaciones ( ):					

<b>PROGRAMACIÓN DE AULA Y SEGUIMIENTO DE SESIONES DE CLASE</b> Período: 3 <sup>er</sup> Trimestre					
IES o CP: _____		<b>Departamento de Educación Física</b>			
2º de ESO – Grupo/s: A, ,.....		Horario (A): Lunes a 2ª hora y jueves a 4ª hora			
		Horario ( ) .....			
		Horario ( ) .....			
<b>UNIDAD DIDÁCTICA Nº 11</b> <b>RAIDS DE AVENTURA EN EL MEDIO NATURAL</b> 3º Trimestre – LIBRO DE TEXTO Tema 9 - (2 Sesiones)					
<b>BLOQUE TEMÁTICO</b>	Actividad física, deporte y tiempo libre.				
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	5. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.				
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	Conocer las características y los consejos para participar en un raid de aventura. Preparar y vivenciar un raid en el medio natural. Convivir con los compañeros de clase y desarrollar actividades en el medio natural.				
<b>EVALUACIÓN INICIAL</b>	Reflexión y valoración de los conocimientos previos a la materia.				
<b>CONCEPTOS</b>					
Concepto de raid y actividades que lo componen. Clasificación del material necesario para la realización de un raid. Conocimientos técnicos de orientación, bicicleta de montaña... Estudio de los cuidados precisos para la conservación del medio natural.					
<b>PROCEDIMIENTOS</b>					
Planificación y preparación de un raid de aventura. Práctica de las actividades que componen el raid: orientación, bicicleta de montaña, senderismo... Desarrollo de actividades en el medio natural.					
<b>ACTITUDES</b>					
Aceptación de los demás sin importar las diferencias. Respeto y cuidado hacia el medio ambiente. Participación, cooperación y trabajo en equipo. Aceptación de las limitaciones propias y ajenas.					
<b>ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN</b>	Participación en un raid de aventura.				
<b>OTRAS ÁREAS Y TEMAS TRANSVERSALES/ EDUCACIÓN EN VALORES</b>	Educación para la salud, cooperación y coeducación.				
<b>EVALUACIÓN</b>	Autoevaluación sobre la participación y la implicación en el desarrollo del raid de aventura.				
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>					
<b>Control de sesiones (fecha opcional) y observaciones de seguimiento</b>					
Grupo A		Grupo ( )		Grupo A	
Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión	Fecha	Nº Sesión

	1		1		1
	2		2		2
	3		3		3
	4		4		4
Observaciones (A-1):					
Observaciones (A-2):					
Observaciones (A-3):					
Observaciones (A-4):					
Observaciones ( ):					

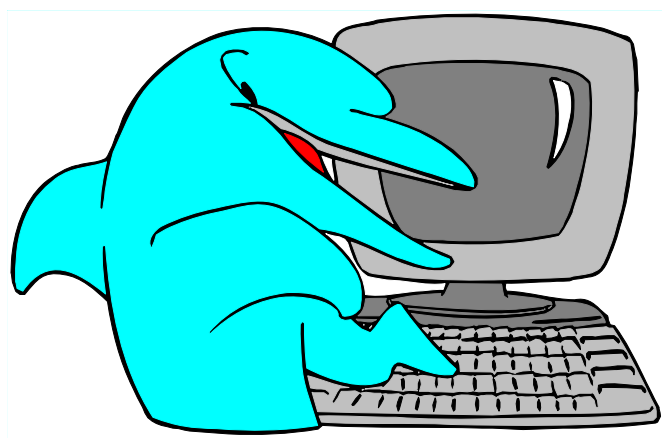


**LA EVALUACIÓN INFORMATIZADA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA (Libro+CD).**

**Autor:** Martínez López, Emilio J.  
**Colección:** educación secundaria  
**Código:** 00531  
**ISBN:** 84-8019-511-8  
**Formato:** 15\*21,5  
**Páginas:** 310

## AYUDA

### Utilizando “Microsoft Excel”



Softkey Multimedia Inc. “Fun clip art 5.000”

***¡El ordenador me facilita el trabajo y me ayuda en la Evaluación!***



## EVALUAR DIRECTAMENTE

### □ Personalizar documento

Para actualizar nuestro documento de Evaluación debemos activar (haciendo clic) las celdas:

A2 - Actualiza el nombre y apellidos del Profesor de Educación Física.

A3 - Actualiza el Curso y el Grupo.

A4 - Actualiza la fecha de la Evaluación.

G3 - Actualiza el nombre del Centro, Población y Provincia.

A6 - Actualiza el Nombre del alumno/a.

C6 - Actualiza el Sexo del alumno. M (masculino) y F (femenino).

### □ Bloquear títulos y nombres

Permite fijar el nombre de los alumnos y títulos de evaluación, para no perdernos al desplazarnos por el documento.

Si pulsamos el botón **INMOVILIZAR** se bloquean las secciones correspondientes a la fila de títulos y a la columna de Nombres y Sexo.

Si pulsamos el botón **MOVILIZAR** anularemos la acción anterior.

Sólo encontraremos los botones INMOVILIZAR Y MOVILIZAR en el cuadro de la Primera Evaluación.

### ¿Cómo bloquear títulos y nombres en la tabla de la Segunda y Tercera Evaluación?

Hay que desplazarse hasta la tabla de la Segunda o Tercera Evaluación y activar, haciendo clic, la celda "D47" o "D88", respectivamente.

Elegimos **Inmovilizar paneles** en el menú **V**entana.

**Para anular el bloqueo de títulos y nombres:**  
Elegimos **Mo**vilizar paneles del menú **V**entana.



## □ Introducción de datos para la Evaluación

Nos movemos por la tabla con el ratón o con las flechas de desplazamiento.

### "T" - **CONDICIÓN FÍSICA.**

Nos muestra una puntuación automática después de introducir una o varias marcas en cualquiera de las celdas correspondientes a la Bateria de Test. Esta celda realiza el promedio en la puntuación de las marcas introducidas.

Posibles números que introducir en las diferentes pruebas:

"D" - **FLEXIÓN DE BRAZOS** (de 1 a 99) nº de repeticiones.

"F" - **ABDOMINALES 1 MIN.** (de 1 a 99) nº de repeticiones.

"H" - **FLEXIBILIDAD** (de 1 a 99) centímetros.

"J" - **VELOCIDAD 30 M** (de 3,60 a 9,99) segundos, décimas y centésimas de segundo.

"L" - **SALTO HORIZONTAL** (de 50 a 999) centímetros.

"N" - **LANZ. DE B. M. 3-4 Kg** (de 1 a 9999) centímetros.

"P" - **RESISTENCIA AERÓBICA** (hasta 9999) metros recorridos.

"R" - **CIRCUITO DE AGILIDAD** (de 8,6 a 99) segundos y décimas de segundo.

Si cambiamos los valores de las tablas de búsqueda, se modificarán automáticamente las posibilidades a la hora de introducir datos. En este caso se pueden ver lógicamente alterados el máximo y el mínimo indicados en la relación anterior.

NOTA: La COMA de separación decimal se obtiene con la coma situada sobre la barra espaciadora, no con el punto del teclado numérico.

NOTA: Al dejar una prueba en blanco, ésta no interviene en el promedio de Condición Física.

### "U" - **INCREMENTO DE MEJORA** y "V" - **COEFICIENTE DE PROGRESIÓN.**

Calculan resultados automáticos, sólo para la Segunda y Evaluación Final.

### "W" - **CUALIDAD MOTRIZ (de 0 a 10 puntos).**

Sólo si existe resultado de control de este bloque de contenido.

### "X" - **DEPORT.-EXPR. C.- ACT. NA. (de 0 a 10 puntos)**

Sólo si existe resultado de control correspondiente a alguno de los siguientes bloques:

- Deportes.
- Expresión Corporal.





- Actividades en la Naturaleza.

"Y" - **PROCEDIMIENTOS** ( %).

Calcula automáticamente la nota práctica de los valores introducidos anteriormente.

"Z" - **CONCEPTOS** ( %) (de 0 a 10 puntos).

Anotamos la puntuación obtenida correspondiente a los Conceptos, Hechos y Principios adquiridos por el alumno/a.

"AA" - **ACTITUDES** ( %) (de 0 a 10 puntos).

Anotamos la puntuación obtenida correspondiente a las Actitudes, Valores y Normas adquiridos por el alumno/a.

"AB" - **TOTAL 1<sup>er</sup>, 2<sup>o</sup>, 3<sup>er</sup> TRIMESTRE.**

Calcula automáticamente el total de los porcentajes según los valores obtenidos de:

#### **BACHILLERATO**

Procedimientos:----50%

Conceptos:-----30%

Actitudes:-----20%

#### **E. S. O.**

Procedimientos:----50%

Conceptos:-----25%

Actitudes:-----25%

"AC" - **EVALUACIÓN CONTINUA** (sólo 2<sup>o</sup> y 3<sup>er</sup> trimestre).

Calcula, según su caso, el promedio entre TOTAL 2<sup>o</sup> y 1<sup>er</sup> trimestre y entre TOTAL 3<sup>er</sup> y 2<sup>o</sup> trimestre.

"AD" - **CALIFICACIÓN (L.O.G.S.E.).**

Ajuste de la calificación de la Evaluación a los códigos establecidos.

### **□ Desproteger documento**

La hoja de cálculo dispone de celdas protegidas por defecto con el objetivo de no escribir accidentalmente sobre aquellas que contienen fórmulas.

Todo el documento está configurado de forma que sólo se puede escribir sobre determinadas celdas y así actualizar e introducir datos para la Evaluación.



Si intentamos escribir sobre una celda protegida, el programa devolverá un mensaje de error similar al siguiente:

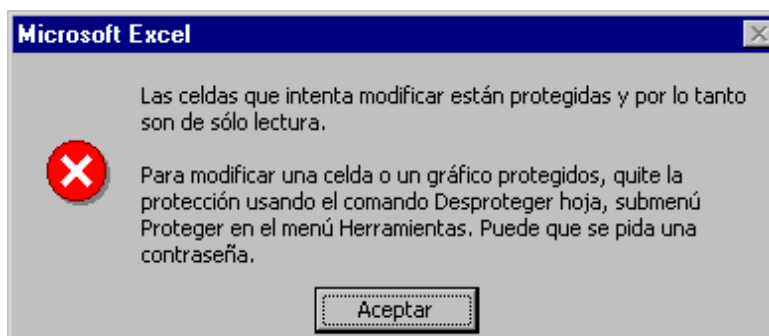


Fig. nº 18. Mensaje de Excel al intentar modificar una celda protegida.

Aunque es muy sencillo aplicar una protección a nuestro documento sin necesidad de utilizar un botón automático, creemos necesario mantenerlo en pantalla para agilizar el proceso y recordar al profesor la utilidad y, en ocasiones, necesidad de mantener nuestra hoja protegida.

### **Botón PROTEGER DOC.**

Asegura nuestra área de trabajo, de forma que el usuario no podrá aplicar ni escritura ni formato a las celdas bloqueadas. Los iconos del menú superior aparecen apagados.

Si la hoja de cálculo está protegida, puede utilizar para moverse por el documento el tabulador. Observará que el cursor se desplaza a la celda inmediata desbloqueada, es decir, exclusivamente donde se pueden introducir datos; esto es mucho más cómodo, ya que, aparte de evitar errores, no es necesario recorrer todas las celdas de resultados con las flechas de dirección.

### **Botón DESPROTEGER DO.**

El documento queda desprotegido, siendo posible aplicar escritura y formato a cualquier celda.

Contraseña: Delfin [g1](con minúsculas)

Para obtener información de las posibilidades de realizar una protección total o parcial de nuestra hoja de cálculo, ver el capítulo nº 9º "PROTEGER NUESTROS DOCUMENTOS" pág. ( [g2]).



## □ Impresión del documento

Pulsando el **botón IMPRIMIR** de cada tabla de Evaluación, obtendremos una presentación preliminar de toda la Evaluación, luego podemos actuar con el menú superior, Imprimir o Cerrar y volver al documento.

La configuración de esta macro facilita la impresión, ya que establece un área por cada parcial evaluado, pudiendo obtener la presentación de todo un grupo en un solo folio.

Más adelante podremos ver cómo realizar impresiones parciales o modificar la configuración de la impresión.

## □ Dudas más comunes

### ¿Se deben habilitar las macros del documento?

Al abrir un archivo de evaluación de Delfin, el programa pregunta si quiere habilitar macros. ¿Qué responder?

La ventana que aparece es presentada por Excel de forma sistemática cada vez que abre un documento nuevo que contiene macros. El propósito de este mensaje es informarle de la posibilidad de existencia de virus en alguna Macro.

En este caso ha de pulsar el botón Habilitar macros; en caso contrario, el programa se ejecutará igualmente, sin embargo quedarán inactivos los botones de automatismos.

### Aparece un mensaje al abrir el documento. ¿Qué responder?

El mensaje pregunta si desea actualizar las referencias a documentos no abiertos.

El documento que se abre tiene referencias a celdas en una hoja de cálculo o una hoja de macros que no está abierta en ese momento.

Sí. Verifica los documentos sin abrir y actualiza las referencias sencillas. Esto actualizará el documento que se abre con los valores más recientes de los documentos sin abrir.

No. No verifica documentos sin abrir para buscar cambios en los datos.

Debemos contestar: NO



Ya que no es necesario actualizar dichas referencias. Por otra parte, contestar afirmativamente no implica ningún cambio en el programa, sólo nos ralentiza brevemente el tiempo de acceso al documento.

### **¿Puedo comenzar a evaluar con Delfin en cualquier momento del curso?**

Sí, el profesor podrá comenzar a introducir datos para la evaluación, ya sea al inicio del curso, segunda evaluación o final.

Delfin sólo tiene en cuenta las funciones de Incremento de Mejora, Coeficiente de Progresión y Evaluación Continua, si existen datos almacenados en el parcial anterior. En su defecto, actuará, exclusivamente, sobre los valores introducidos durante la actual evaluación.

### **Se incorpora un nuevo alumno al grupo o un nuevo profesor. ¿Cómo incorporarlo al documento de evaluación?**

Si necesitamos incorporar cualquier modificación en los Datos Generales:

- Nombre de un nuevo profesor: (Introducir en la celda A2).
- Incorporación de nuevos alumnos: (Introducir el Nombre del alumno, en el marco de la Primera Evaluación, al final de la lista del grupo ya existente).

No debe utilizar Insertar Fila en el lugar de nueva correspondencia alfabética del nuevo alumno, ya que esta reciente Fila es creada por Excel como virgen, es decir, sin ningún tipo de formulación.

Si desea ordenar el nuevo alumno por orden alfabético, debe Desproteger el documento, seleccionar con el ratón el rango de filas (6:40), pulsar el icono superior Datos, hacer clic sobre Ordenar y Aceptar.

En ambos casos, tanto el nombre del Nuevo Profesor como del Nuevo Alumno/a, Delfin los copiará automáticamente en su casilla correspondiente del 2º y 3º Parcial.

### **Tras introducir un dato aparece en las celdas de resultados o en la misma casilla un símbolo similar a: #####**

Ocurre generalmente cuando introducimos un dato que no puede comprender la fórmula de resultado. Por ejemplo, introducir una letra o un número que no está incluido dentro de los límites de la tabla a la que hace referencia la fórmula.

También puede suceder, simplemente, que hemos escrito demasiados caracteres para la anchura de la celda.



**El valor resultante de la calificación L.O.G.S.E. es negativo, sin embargo la puntuación trimestral del alumno es superior a 5 puntos**

Puede ocurrir que el promedio entre los resultados de la evaluación actual y la anterior (Evaluación continua) sea mayor de cinco puntos, sin embargo el valor correspondiente al Total del trimestre actual sea inferior a cinco puntos.

En este caso el alumno obtiene un resultado negativo hasta que logre su recuperación. Es importante conocer que el programa seguirá teniendo en cuenta todos los resultados trimestrales arrastrándolos hasta la evaluación final.

**Tras pulsar el botón IMPRIMIR se visualiza el documento de Evaluación incompleto**

En este caso, la superficie que ocupa el documento es mayor que el espacio configurado para su impresión. La solución es sencilla: desde la Vista preliminar de la impresión, pulsar en botón superior **Configuración...**, aparecerá un cuadro similar al de la figura nº 19.

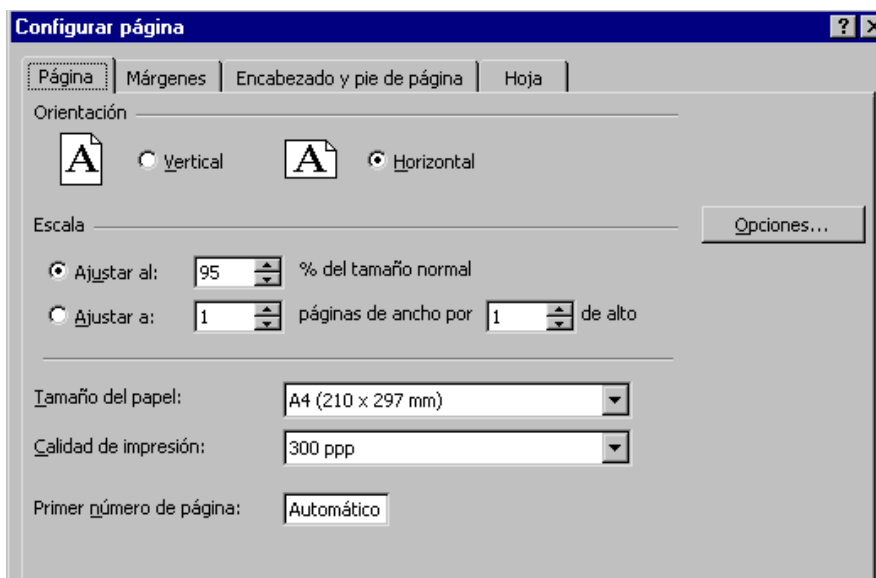


Fig. nº 19. Ventana *Configurar...* en la Vista preliminar.

Sobre la ventana de diálogo pulsar la ficha **Página**.

En el apartado Escala, hacer clic en **ajustar al**, avanzando o disminuyendo, hasta llegar a la relación deseada sobre el porcentaje (%) del tamaño normal.



### **¿Cómo modificar de forma manual la Calificación final de cada parcial?**

Si por cualquier circunstancia (lesión de un alumno, adaptación curricular, etc.) necesito modificar la calificación automática asignada, puedo hacer lo siguiente:

Desproteger el documento y escribir la calificación sobre la fórmula. Posteriormente, después de obtener mi copia impresa, volver a dejar la celda en su estado original, copiando la fórmula de cualquier celda de la misma columna, ya que Excel utiliza, en este caso, referencias relativas.

¿Cómo actuar?

1. Seleccionar una celda de la misma columna que contenga la fórmula.
2. **Copiar** su contenido desde el menú **E**dición y **P**egar sobre la celda de destino como si de un texto se tratara.

### **¡Algunos botones de macros no funcionan! ¿Afecta esto al funcionamiento del programa?**

No, la función que realiza cualquier botón de automatismo puede ser realizada manualmente a través del menú superior. El funcionamiento de los botones de macros es totalmente independiente de los cálculos numéricos del programa.

### **Al presionar un botón de macro el programa presenta un mensaje de error**

Puede ocurrir que, al cambiar la ruta de acceso al documento o guardar el archivo con nombre diferente, el programa no encuentre el acceso para ejecutar la orden. Generalmente, el botón ejecutará su función pulsando **C**ontinuar o **F**inalizar sobre el cuadro del mensaje de error. En caso contrario deberemos depurar la ruta de acceso cambiando, si es necesario, el nombre del archivo o la sintaxis de la macro.

### **¿Desea guardar los cambios efectuados en Macros1.xlm? (sólo para Excel 4.0)**

Pulsar "NO"

El archivo Macros1.xlm es una hoja de macros que se abre automáticamente al pulsar cualquier botón de nuestro documento, y está protegido contra escritura; es el encargado de ejecutar las órdenes que le pedimos y Excel 4.0 lo trata como cualquier otro documento abierto por nosotros y que puede ser modificado.





### **¿Por qué tengo limitado el valor mínimo en la columna de la batería de test?**

Por ejemplo: Prueba de Velocidad 30 m (de 3,60 a 9,99 segundos).

El valor mínimo, en este caso 3,60 segundos, se corresponde con el menor número de la columna nº 1 del baremo Velocidad 30 metros, del archivo TABLAS.

Si introduzco un número inferior al citado mínimo (3,60) en la columna nº 1 de valores de búsqueda, podré teclear marcas más pequeñas en la columna correspondiente del documento de evaluación.

### **□ Útiles de carácter general**

**Controles:** Son pequeños cuadros negros colocados en el ángulo inferior derecho de las celdas seleccionadas o alrededor de los objetos gráficos, elementos de gráficos o texto seleccionados. Arrastrando los controles, se pueden realizar acciones tales como mover, copiar, rellenar, redimensionar o aplicar formato a las celdas, objetos, elementos de gráficos o texto seleccionados.

#### **Para desplazarme rápidamente al inicio del documento**

Pulsar: Ctrl + Inicio

#### **Para borrar celdas o seleccionar varias celdas**

Pulsar: Supr y Aceptar o

Arrastrar con el ratón el control de la celda o grupo de celdas seleccionadas hacia el origen de la selección y soltar el ratón.

#### **Para copiar una celda o grupo de celdas seleccionadas**

Pulsar: Ctrl + Insert (aparecerá un borde discontinuo).

Activar la celda de destino (haciendo clic con el ratón).

Aceptar.

Nota: Si tras pulsar Ctrl + Insert, decido retroceder, pulsar Escape.

#### **Para seleccionar celdas adyacentes**



Utilizaremos las flechas de dirección o el ratón + mayúsculas.

### **Para seleccionar celdas no adyacentes**

Utilizaremos el ratón + Ctrl

### **Para avanzar o retroceder una porción del documento**

AvPág y RePág

### **Teclas de control**

F1 = Ayuda  
F2 = Introduce cursor en la celda  
F3 = Pegar nombre  
F5 = Ir a  
F11 = Crear áreas de gráfico  
F12 = Guardar como

## **OPERACIONES AVANZADAS**

### **□ Referencias absolutas y relativas**

Excel contiene referencias absolutas y relativas de celdas. Una referencia absoluta no se modifica cuando la celda que contiene la fórmula se copia a otro emplazamiento. Una referencia relativa cambia, de manera que la fórmula apuntará a las celdas que se ven afectadas relativamente con la nueva posición. Si copiamos una fórmula situada en la celda T6, que afecta a varias celdas de la misma fila, sobre la celda T7, Excel realizará los cálculos atendiendo a las celdas de la fila 7.

Todas las fórmulas de los archivos de trabajo de evaluación están construidas sobre referencias relativas; por esta razón podremos desplazarlas o copiarlas a otras sin variar su resultado.

Para determinar si una referencia es absoluta o relativa, se coloca un signo de dólar ( \$ ) delante de la referencia de fila y/o columna. La presencia de ese signo indica a Excel que no readapte la celda si la desplazamos o copiamos. Ejemplo:

La celda ( I8 ) del archivo de trabajo ELA\_BARE contiene la siguiente fórmula:

```
=SI(H8="";"";SI(G8=$L$5;5;""))
```



Si el contenido de la celda G8 es igual al contenido de la celda L5 (mediana de los resultados) asignar un 5; si no, nada. Si consultamos el resto de las celdas de la columna ( I ) observaremos que las referencias de la fórmula cambian, excepto la referida a (\$L\$5), que permanece inalterable.

## Formulación en Excel

La mayor utilidad de una hoja de cálculo es su automatismo en el tratamiento numérico y su posterior organización y presentación.

Para introducir cualquier formulación en una celda, debemos comenzar introduciendo el signo igual (=), y a continuación puedo:

### 1. Utilizar las operaciones más sencillas directamente

Introduciendo el carácter operador tras las celdas que intervienen en la operación.

Si en la celda B7, quiero obtener el resultado de sumar los contenidos de las celdas B4, B5, B6, escribiré sobre la celda B7 lo siguiente:

=B4+B5+B6 y pulsar Intro.

Se puede agilizar el proceso seleccionando con el ratón, tras el signo igual, cada celda que queramos que intervenga en la operación, y pulsar el signo .

### 2. Utilizar el nombre de la Función

Tras el signo igual, escribir el nombre de la función, abrir paréntesis y escribir el rango de las celdas que intervengan en la operación.

=SUMA(B4:B6) y pulsar Intro.

Igualmente, se agilizará el proceso y eliminaremos la posibilidad de error, seleccionando con el ratón el rango de celdas B4:B6 tras abrir el paréntesis.

### 3. Utilizar el asistente Pegar función

Se suele utilizar para introducir fórmulas más complejas, ya que nos ofrece paso a paso las posibilidades de la función.

\* Sobre la celda B7, introducir el signo igual.

\* Pulsar el submenú **fx Función...** del menú **Insertar**.



- \* Sobre el cuadro **Pegar función**, seleccionar, si la conocemos, la Categoría de función. Por ejemplo: Matemáticas y trigonométricas.
- \* En el apartado de Nombre de función, desplazarnos hasta localizar SUMA, seleccionarla y Aceptar.
- \* Sobre el cuadro de diálogo, introducir en el apartado **Número 1** el rango de celdas B4:B6, o pulsar el icono situado a la derecha del cuadro de introducción.
- \* Seleccionar sobre la hoja de cálculo las celdas B4, B5, B6 y Aceptar doblemente.

### Elementos permitidos en la formulación de Excel

A continuación se exponen los operadores aritméticos y de comparación que pueden emplearse en las fórmulas de Excel.

#### Operadores aritméticos

Operador	Función
+	Suma
-	Resta
*	Multiplicación
/	División
^	Exponenciación
%	Porcentaje

#### Operadores de comparación

Operador	Función
<	Menor que
>	Mayor que
=	Igual a
<>	Diferente de
<=	Menor o igual que
>=	Mayor o igual que

Podemos utilizar cualquiera de ellos en nuestra programación, pero es conveniente conocer que Excel tiene un orden preciso de precedencia en la construcción de fórmulas:

1. Valor negativo ( - )



2. Porcentaje ( % )
3. Exponente ( ^ )
4. Suma o resta ( + - )
5. Operador de texto ( & )
6. Operadores de comparación ( < > = )

### Otros elementos de interés en la formulación

- El carácter separador en Excel es el punto y coma ( ; ).
- No deben existir espacios en blanco en la fórmula.
- El carácter doble comillas ( " " ) significa en blanco. Se usa a menudo para indicar a Excel que la referencia a una determinada celda, que está provisionalmente en blanco, no debe modificar el resultado de la ecuación, ni interpretar la celda como de valor cero; o simplemente queremos que ante determinadas condiciones o resultados irrelevantes se mantenga la celda en blanco.
- Siempre que se hace referencia a una letra o palabra, ha de integrarse ésta entre comillas.
- Los paréntesis han de ir completados. Se deben cerrar tantos paréntesis como se abran.
- Si la elección de una fórmula es una matriz, debo ejecutarla después de la selección de rango de celdas, y pulsar simultáneamente Ctrl + Shif + Intro.

## Desplazamiento dentro de la hoja de cálculo

En la figura nº 50 se muestran las teclas empleadas en el desplazamiento en la hoja de cálculo.

Teclas	Función
Teclas del cursor	Llevar el cursor en la dirección de la flecha
Ctrl+Flecha arriba o Ctrl+Flecha abajo	Llevar el cursor al extremo superior o inferior de una zona de datos
Ctrl+Flecha izquierda o Ctrl+Flecha derecha	Llevar el cursor al extremo izquierdo o derecho de una zona de datos
RePág o AvPág	Llevar el cursor una pantalla arriba o abajo
Ctrl+RePág	Llevar el cursor a la hoja anterior
Ctrl+AvPág	Llevar el cursor a la hoja siguiente
Inicio	Llevar el cursor a la primera celda de la fila
Fin	Llevar el cursor a la última celda de la fila
Ctrl+Fin	Llevar el cursor a la primera celda de la última fila
Fin+Flecha izquierda	Llevar el cursor a la celda en blanco de la izquierda
Fin+Flecha derecha	Llevar el cursor a la celda en blanco de la derecha



Fin+Intro	Lleva el cursor a la última columna de la fila
-----------	--

Fig. nº 50. Teclas y combinaciones para el desplazamiento en la hoja de cálculo.

Las teclas **Tab** e **Intro** también desplazan el cursor, en combinación con **Mayús**. **Tab** lleva el cursor a la derecha, **Mayús+Intro** [g3]lo lleva a la izquierda, **Intro** lo lleva abajo y **Mayús+Intro** [g4]arriba.

Si ocurre que se pierde el cursor, basta pulsar las teclas **Ctrl + Barra espaciadora** para que la ventana se mueva y revele la celda activa.

## Uso de tablas de búsqueda

Una tabla de búsqueda se utiliza para encontrar un valor basado en un trozo de información que ya conocemos. A estos datos conocidos se les llama valor de búsqueda.

Por ejemplo, cuando queremos saber qué puntuación le corresponde a una alumna de 3º de E.S.O. que ha realizado 35 abdominales en un minuto, usamos la marca realizada como valor de búsqueda y debemos comparar este valor con otros, llamados valores de comparación.

En nuestro caso, cada tabla consta de una columna de valores de búsqueda (columna nº 1), elaborada en orden ascendente. El resto de las columnas adyacentes (columnas 2, 3, 4, etc., de izquierda a derecha) contienen los datos que se quieren buscar.

### Definir el nombre de una tabla

Estos valores de búsqueda y comparación han de estar integrados en una tabla. Podemos crear cualquier tabla e introducir datos en las diferentes columnas hasta construir un baremo. Posteriormente, asignaremos un nombre a todo su conjunto con el objetivo de poder introducirlo en cualquier fórmula que sea interpretada por Excel.

#### ¿Cómo se define el nombre de una tabla?

1. Abrir o situarnos sobre el documento que contiene la nueva tabla.
2. Seleccionar en la tabla todas las celdas que contienen valores.
3. Elegir **Insertar, Nombre..., Definir...** para acceder al cuadro de diálogo (para Excel 97) (ver figura nº 51).



4. Pulsar el comando **D**efinir nombre del menú **F**órmula (para Excel 4.0).
5. Sobre el cuadro que aparece en pantalla escribir un nombre para la tabla o aceptar el nombre predeterminado. No se pueden emplear espacios. El número máximo de caracteres es de 255 (ver figura nº 52).

Cuando Excel ve un encabezado al principio de una fila o a la izquierda de una columna de celdas seleccionadas, emplea el texto de ese encabezado como nombre predeterminado.

6. Hacer clic en el botón **A**gregar y luego Aceptar o Cerrar.

A partir de ahora podré introducir este nombre en formulación para referirme al rango seleccionado.

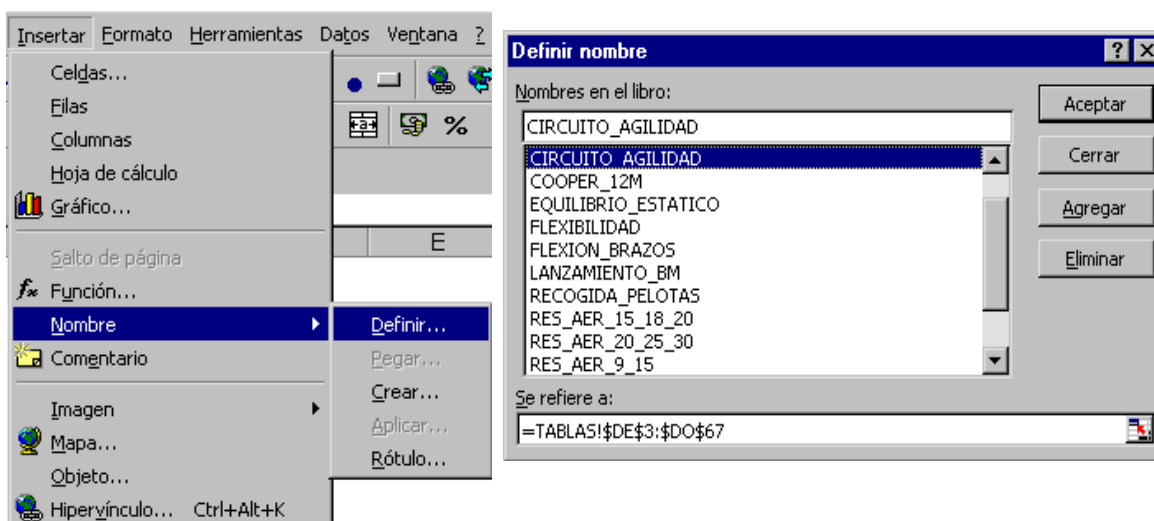


Fig. nº 51 (izquierda). Menú desplegable *I*nsertar en Excel 97.

Fig. nº 52 (derecha). Cuadro de diálogo *D*efinir nombre del archivo *T*ABLAS. En Excel 97.

## □ Función de búsqueda

Aunque Microsoft Excel posee varias opciones de búsqueda, en este caso utilizaremos la función BUSCARV. Esta aplicación especifica el valor de búsqueda, la posición de la tabla y la columna desde la que se devolverá el valor y/o valores coincidentes.

Se utiliza la función BUSCARV cuando el valor de comparación está en la primera columna de la tabla de búsqueda.





Por ejemplo:

```
=SI(F6="";"";BUSCARV(F6;'C:\WINDOWS\Escritorio\Delfin2000\TABLAS.xls'!A
BDOMINALES;SI(C6="M";6;7)))
```

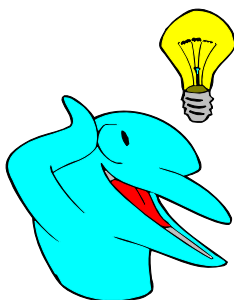
La fórmula anterior utiliza la función de búsqueda para obtener el valor de comparación que corresponde a la marca de una alumna de 3º de E.S.O., que está introducida en la celda F6 (por ejemplo: 30 repeticiones). Ver más en pág.<sup>[g5]</sup>  
( )

La búsqueda ha de cumplirse en la hoja de cálculo donde está elaborada la tabla 'C:\WINDOWS\Escritorio\Delfin2000\TABLAS.xls'; la ruta está entre comillas simples, símbolo situado debajo del signo de interrogación.

La función de búsqueda ha de concretar en qué tabla ha de localizar **!ABDOMINALES**; el nombre definido debe ir precedido de un signo de admiración.

Además, indicaremos la columna de la tabla donde buscar el valor **SI(C6="M";6;7)**. Aquí se utiliza la condicional SI, que indica el número de columna y establece que si el alumno es M (masculino) hay que buscar en la columna nº 6, y si es F (femenino), en la columna nº 7.

El valor después de realizar la búsqueda es: 6,5.



*Conociendo estas operaciones, podemos aplicarlas en muchas ideas.*

## Pegar nombre

El comando **Pegar nombre** se utiliza para abreviar en la elaboración de fórmulas que contengan rangos de celdas definidos por un nombre, evitando errores en su construcción.

En nuestro documento de evaluación podemos cambiar cualquier prueba o test por otro mediante los siguientes pasos:



1. Abrir el archivo TABLAS.
2. Abrir la hoja de evaluación, por ejemplo: EV 3ºESO.
3. Seleccionar una celda en la columna de pruebas que queremos cambiar.

Por ejemplo, la celda (G6).

```
=SI(F6="";"";BUSCARV(F6;'C:\WINDOWS\Escritorio\Delfin2000\TABLAS.xls'!ABDOMINALES;SI(C6="M";6;7)))
```

4. Colocar el cursor delante de **TABLAS.XLS!ABDOMINALES**, y borrar con la tecla Supr el directorio y archivo hasta la siguiente condicional (dejamos el cursor en el mismo sitio).

El aspecto de la fórmula es el que sigue:

```
=SI(F6="";"";BUSCARV(F6;'C:\WINDOWS\Escritorio\Delfin2000\□SI(C6="M";6;7)))
```

5. Activar el documento TABLAS desde el menú superior Ventana.
6. Pulsar **I**nsertar, **N**ombre..., **P**egar... (para Excel 97).
7. Pulsar el comando **P**egar nombre del menú **F**órmula (para Excel 4.0) (ver figura nº 53).
8. Seleccionar sobre el cuadro de diálogo el nombre de la prueba que queremos utilizar en la fórmula. Por ejemplo: EQUILIBRIO ESTÁTICO.

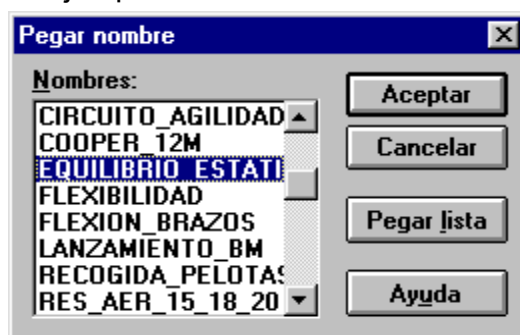


Fig. nº 53. Cuadro de diálogo Pegar nombre del archivo TABLAS.XLS. En Excel 4.0.

9. Aceptar.

La fórmula del documento de evaluación habrá quedado con el siguiente aspecto:



---

=SI(F6="" ; "" ; BUSCARV(F6 ; 'C:\WINDOWS\Escritorio\Delfin2000\TABLAS.XLS' ; !EQUILIBRIO\_ESTATICO ; SI(C6="M" ; 6 ; 7)))

**¿Cómo copiar el contenido de la celda (G6) a toda la columna?**

1. Seleccionar la celda (G6).
2. Arrastrar el cuadro de control de la celda hacia abajo hasta llegar a la celda (G40).