

EDUCACIÓN FÍSICA

1º curso

1. Contenidos del curso

I.- Juegos y deportes:

- Elementos técnicos, tácticos, estratégicos y reglamentarios de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior, aplicándolos a situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición y profundizando en ellos.
- Planificación y organización de actividades físicas, deportivas y recreativas.

II.- Condición Física y Salud:

- Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la actividad física para la salud.
- Elaboración y puesta en práctica de planes de preparación personalizados para satisfacer intereses y necesidades de condición física saludable.
- Utilización recreativa de diferentes juegos y disciplinas deportivas: organización y participación en competiciones en el periodo escolar.
- Puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos y vuelta a la calma.
- Conocimiento y puesta en práctica de los principios metodológicos aplicables al desarrollo de la condición física de las actividades deportivas elegidas.
- La dieta equilibrada y su relación con la salud y la actividad física
- Puesta en práctica de tareas de carácter preventivo para una correcta postura corporal.
- Conocimiento y puesta en práctica de diferentes sistemas de evaluación de la condición física saludable.
- Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva.

III.- Expresión corporal y artística:

- Técnicas expresivas y su aplicación en la elaboración y representación de composiciones corporales individuales y colectivas.
- Posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo, mediante actividades físicas en las que se utilice la música como apoyo rítmico.

IV.- Actitudes, valores y normas. Elementos comunes:

- Análisis y reflexión del riesgo atendiendo a la correcta utilización de los materiales, de las instalaciones y del entorno en la práctica de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.
- Protocolos de primeros auxilios que deben seguirse en las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas. Aplicación práctica.
- Deportes adaptados y práctica de alguna de sus modalidades como medio de sensibilización.
- Recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como complemento de aprendizaje mediante su aplicación práctica.
- Aspectos socioculturales del juego y del deporte.

*Títulos de las Unidades didácticas

- 1: Presentación. Herramientas on-line y protocolo Covid-19 en E.F
- 2: Orientación.
- 3: Resistencia. Métodos de entrenamiento y diario.
- 4: Valoración de la condición física. Test de C.F
- 5: El videoclip: Actividades rítmicas y expresivas
- 6: Fuerza. Métodos de entrenamiento. Crossfit.
- 7: Planificación y organización de actividades físicas, deportivas y recreativas.
- 8: Relajación, hábitos nocivos sobre la condición física.
- 9: Expresión corporal con base rítmica: Mimo, pantomima, teatro.
- 10: *Atletismo. Acondicionamiento físico general. Velocidad, relevos, vallas, lanzamientos.
- 11: *Especialización técnico-táctica-Reglamentaria de un deporte practicado en la anterior etapa.
- 12: *Deportes alternativos: Frisbee...

*UU.DD reservadas para el final del curso. Su realización, así como la distribución temporal, queda sujeta a la evolución de la situación sanitaria, y las futuras modificaciones legales que puedan surgir a lo largo del curso.

Materiales que deberá usar el alumno

- Recursos informáticos: Impartidos en clase de forma presencial, el alumno también tendrá acceso a los mismos en el Aula Virtual (Moodle) de su grupo. En previsión a una posible enseñanza no presencial, paralelamente se creará un grupo-clase de Teams, dónde se continuará con la materia siguiendo el horario establecido al inicio de curso.
- Indumentaria: Ropa deportiva, cómoda, y de abrigo (durante el actual curso 2020/21, se aumentará el número de horas que se impartirán en el exterior)
- Mascarilla: Se recomienda que sea homologada, que no se caiga o baje con el movimiento, y permita una buena respiración.
- Botella de agua llena y señalizada: Los vestuarios permanecerán cerrados, por lo que no se podrá acceder a los mismos a beber durante la clase.

2. Criterios de evaluación

1.1- Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en la etapa anterior.

1.2.- Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

2.1- Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

2.2- Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial y evaluando las mejoras obtenidas.

2.3. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones

3.1- Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

4.1- Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

4.2- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

4.3- Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes.

3. Criterios de calificación

Obtención de la calificación en las evaluaciones parciales

ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA LA EVALUACIÓN

- 1.- Asistencia, material deportivo y cumplimiento de normas (RRI y protocolo Covid-19)
 - 2.- Entrega de trabajos y diarios de entrenamiento.
-

- 3.- Reflexión sobre su estado de C.F y salud. (test de C.F)
- 4.- Trabajo en equipo y valores deportivos.
- 5- Autonomía.
- 6.- Profundización en los contenidos teóricos.
- 7.- Esfuerzo personal y progresión individual.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- 1.- Autoevaluación dialogada/escrita de su esfuerzo, asistencia a clase e higiene, cumplimiento de normas (**10%**)
- 2- Diario de entrenamientos, trabajos y/o examen teórico (**30%**)
- 3.- Pruebas prácticas (**60%**)
 - Pruebas deportivas
 - Montajes finales
 - Test de condición física
 - Ejecuciones técnicas
 - Coreografías, representaciones...
 - Aquellos otros que considere oportunos el profesor responsable de cada curso.

* Debido a la actual crisis sanitaria, en el supuesto caso de impartir enseñanza no presencial, los criterios de calificación se modificarán. Un 60% corresponderán al diario de entrenamientos, trabajos y/o examen teórico, y un 30% a las pruebas prácticas. Manteniendo el 10% restante de la autoevaluación.

Se considera que el alumno ha superado la evaluación cuando la suma de los instrumentos sea igual o superior a 5 puntos de un total de 10.

Los criterios expuestos serán válidos para cualquiera de las evaluaciones, para cada Unidad Didáctica, y para la evaluación final.

Para conseguir una calificación mínima de 5 o aprobado, el alumno debe superar como mínimo aquellos estándares de aprendizaje considerados como básicos y que se encuentran especificados en la Programación Didáctica del área.

Recuperación de las evaluaciones parciales no superadas

Los alumnos que no superen la 1º y/o 2º evaluación tendrán la opción de realizar un examen de recuperación en el 3º trimestre. Si la suma de los trimestres es igual o superior a 5, el alumno podrá elegir entre realizar el examen de recuperación para subir nota o se podrá quedar con la media obtenida entre las 3.

Obtención de la calificación en la evaluación final de junio

La media de las notas de las 3 evaluaciones parciales supondrá la nota final de junio.

Obtención de la calificación en la evaluación extraordinaria

El alumno que no supere la asignatura en junio se podrá presentar a la prueba extraordinaria de septiembre y deberá realizar un examen escrito, entregar un trabajo y realizar una prueba práctica a modo de circuito.

Alumno que repite con la asignatura aprobada

Si el Alumno repite con E.F suspensa deberá cursar la asignatura con normalidad. En cambio, para aquellos alumnos que repitan curso con la E.F aprobada, el profesor le proporcionará material de ampliación y el alumno trabajará en aquellos contenidos que ya domine como apoyo del profesor. Seguirá siendo necesario que supere los criterios de calificación establecidos en el curso para considerar la asignatura aprobada.