

EDUCACIÓN FÍSICA

1º curso

1. Contenidos del curso

Bloque 1. Contenidos comunes

Identificación de información relevante, desechando la complementaria y superficial.

Empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia.

Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables

Habilidades específicas vinculadas a la acción motriz (giros, saltos, equilibrios...)

Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Generalidades, clases y ejercicios de acondicionamiento general.

Resistencia aeróbica: carrera continua, circuitos y juegos.

Flexibilidad. Trabajo estático y dinámico. Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones.

Relación entre el entrenamiento y la mejora de los niveles de la condición física.

Higiene postural. Aplicaciones prácticas. Creación de hábitos y actitudes preventivas.

Disposición positiva hacia la práctica de la actividad física como mejora de la salud y la calidad de vida.

Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición

Aspectos técnicos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse.

Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas.

Práctica de gestos técnicos en situaciones de oposición.

Aceptación de los propios niveles de habilidad como paso previo hacia la superación personal.

Bloque 4. Situaciones de cooperación

Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas.

Participación en juegos y actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de las actividades propuestas.

Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.

Las actividades físico-deportivas y el juego como medios para conseguir valores de desarrollo personal y social: integración, respeto, tolerancia, cooperación.... Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva.

Bloque 5. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno

La orientación. Generalidades. Medios naturales de orientarse. Normas de seguridad.

Posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico-deportivas.

Conocimiento, aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.

Bloque 6. Situaciones de índole artística o de expresión

Posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo.

Actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo y a romper los bloqueos e inhibiciones personales.

Creación y práctica de coreografías de bailes y danzas. El tiempo y el ritmo. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.

Títulos de las Unidades didácticas:

1: Presentación y test de valoración inicial.

2: Calentamiento y vuelta a la calma

3: Condición física: resistencia y flexibilidad

4: Atletismo: carreras y salto de longitud

5: Habilidades gimnásticas: volteretas y giros

6: Deportes colectivos: baloncesto y voleibol I

7: Juegos populares y deportes alternativos (zancos) (malabares).

8: Expresión corporal: coreografías de baile

9: Actividades en la naturaleza: orientación

PD: El orden y la realización de las UD dependerá de la evolución del COVID-19 (clases NO presenciales).

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.
- 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

- | | |
|--|--|
| <p>1.1. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje.</p> <p>2.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas</p> <p>2.2 Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>2.3 Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo</p> <p>3.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas</p> <p>3.2 Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> | <p>4.1. Resolver situaciones motrices de colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>4.2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos en la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>5.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>5.2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>6.1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> |
|--|--|

3. Criterios de calificación

Obtención de la calificación en las evaluaciones parciales

El curso académico se divide en tres evaluaciones parciales y para obtener la calificación en cada una de ellas se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

1. Exámenes y pruebas escritas: Sobre los contenidos desarrollados en clase. En cada evaluación se llevarán a cabo al menos un examen escrito, aunque pueden realizarse pruebas sobre los contenidos de forma oral.
2. Exámenes y pruebas físicas o deportivas: Sobre los distintos contenidos desarrollados en clase.
3. Trabajos de investigación: Que pueden ser individuales o en grupo. Estos trabajos nos permiten conocer si el alumno sabe buscar la información, utilizar los medios informáticos y exponer los contenidos adquiridos al resto de la clase.
4. Cuaderno de clase: Donde el alumno recogerá los apuntes, las fichas y los trabajos elaborados por él y entregados por el profesor. Se valorará el orden, la claridad, la limpieza y la corrección ortográfica.

5. Observación directa del profesor en clase, sobre:

- La asistencia en clase.
- La adecuación de la ropa para la actividad física.
- El nivel de esfuerzo en la realización de los ejercicios.
- El trabajo en grupo (actitud, colaboración).
- El cumplimiento de las normas sanitarias respecto del COVID-19
- Otros aspectos que el profesor considere oportunos.

Cada uno de los apartados anteriores se calificará en cada evaluación de **1 a 10 puntos**, hallándose **la media ponderada** de la siguiente manera:

- 1.-La media de los exámenes escritos y físicos o deportivos, representan un **60%** de la nota.
- 2.-La media de los trabajos de investigación representa un **30%** de la nota.
- 3.-La media del cuaderno de clase representa un **10%** de la nota.

PD: En el caso que se volviera una enseñanza no presencial, los criterios de evaluación serían los siguientes:

- 1.-La media de los exámenes escritos, representa un **60%** de la nota.
- 2.-La media de los trabajos de investigación representa un **30%** de la nota.
- 3.-La media del cuaderno de clase representa un **10%** de la nota.

Se considera que el alumno ha superado la evaluación cuando la suma de los instrumentos de evaluación 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 superar un examen escrito y realizar una prueba práctica a modo de circuito.

Calificación de esta asignatura como pendiente de otro curso

Si el alumno no supera la evaluación extraordinaria de septiembre y promociona con la asignatura pendiente. El profesor del siguiente curso se encargará de realizar un examen teórico-práctico sobre los contenidos establecidos previamente por el profesor.