

EDUCACIÓN FÍSICA

2º 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

Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Acondicionamiento general.

Fuerza. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de iniciación al trabajo de la fuerza.

Velocidad. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de inicio al trabajo de velocidad de reacción y desplazamiento.

Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones.

El calentamiento: fases. Ejecución de ejercicios aplicados al calentamiento general.

La vuelta a la calma

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

Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a su mejora con un trabajo adecuado

Valoración de hábitos y conductas positivas y discriminación de conductas negativas.

Valoración de los efectos positivos del calentamiento, la vuelta a la calma y la correcta realización del ejercicio físico para prevenir lesiones

Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición

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

Fase del modelo técnico: juegos y actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de deportes de oposición

Fases del modelo técnico: automatización de los gestos técnicos básicos.

Elección de la oposición técnica más apropiada

Necesidad y sentido de las normas

Distribución racional de las fuerzas a lo largo de la competición

Disposición favorable hacia la autoexigencia y superación de las propias limitaciones

Bloque 4. Situaciones de cooperación

Elección de la oposición técnica más apropiada

Automatización de los gestos técnicos básicos e identificación de los elementos reglamentarios de las actividades propuestas

Puesta en práctica de los conocimientos adquiridos en situaciones reales de juego.

Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.

Los valores en el deporte y la actividad física.

Valoración en el juego y el deporte tradicional y autóctono, como marco de relación con los demás

Bloque 5. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno

El senderismo. Tipos de sendero, normas básicas para su práctica y material necesario.

Las señales de rastreo

Conocimiento, aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural en la realización de actividades de orientación

Identificación y prevención de las contingencias propias del medio natural.

Práctica de normas básicas de protección y mejora del medio ambiente en el entorno natural.

Bloque 6. Situaciones de índole artística o de expresión

El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento.

La conciencia corporal: aplicación a las actividades expresivas.

Combinación de movimientos teniendo en cuenta las variables de espacio, tiempo e intensidad

Actividades encaminadas al dominio corporal y a la comunicación con los demás: gestos, posturas, voz

Valoración de la capacidad y de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo.

TÍTULOS DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS:

- 1: Presentación y test de valoración inicial
 - 2: Calentamiento y vuelta a la calma
 - 3: Condición física: velocidad y fuerza
 - 4: Habilidades gimnásticas sobre aparatos
 - 5: Deporte colectivo: voleibol II
 - 6: Deportes individual: bádminton y atletismo
 - 7: Deportes tradicionales y alternativos (zancos II) (malabares)
 - 8: Expresión corporal: el mimo
 - 9: Actividades en la naturaleza: senderismo, rastreo y acampada
- PD: El orden y la realización de las Unidades Didácticas 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

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">1.1. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje.2.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas.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.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.2.4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física.3.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas.3.1. Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas. | <ol style="list-style-type: none">4.1. Resolver situaciones motrices de colaboración o colaboración oposición.4.2. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas como formas de inclusión social.5.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas5.2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.5.3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.6.1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos |
|---|--|

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.
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 a una enseñanza NO presencial, los criterios de evaluación serían los siguientes:

- 1-La media de los exámenes escritos, 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

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, 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 1ª y/o 2ª 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.