

# EDUCACIÓN FÍSICA

## 3º curso

### 1. Contenidos del curso

#### Bloque I. Contenidos comunes.

- Búsqueda de información, estructuración y síntesis de la misma para obtener conclusiones personales.
- Empleo de las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia.
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como medio activo de comunicación intergrupal y publicación de información.

#### Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables.

- Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Consolidación del trabajo realizado en cursos anteriores.
- Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardiaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad.
- Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones.
- Calentamiento general y específico.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y vuelta a la calma, de manera autónoma, adaptados a distintas actividades.
- Técnicas generales de relajación y trabajo compensatorio.
- Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas.
- Desarrollo equilibrado de la musculatura de sostén.
- Alimentación y actividad física. Fundamentos básicos para una dieta equilibrada y su planificación.
- Sistemas de producción de energía (aeróbico y anaeróbico).
- Ejercicio sistemático y adaptaciones producidas en el organismo.
- Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.

#### Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición.

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse.
- Realización de gestos técnicos en diferentes situaciones reales de juego.
- Creación de automatismos para conseguir un buen rendimiento.
- La iniciativa como el elemento que marca el

carácter ofensivo o defensivo.

- Práctica de acciones motrices regladas y adaptadas que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos y las estrategias básicas de ataque y defensa, de los deportes de oposición
- Táctica colectiva: distintas formas de lograr la consecución del objetivo de la acción común.
- Estudio y análisis del contrincante.

#### Bloque 4. Situaciones de cooperación.

- Práctica de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos de las actividades propuestas.
- Acciones para conseguir ventaja.
- Táctica colectiva. Estrategia. Plan de juego. Estilo de juego.
- El deporte como fenómeno sociocultural.
- Los valores en el deporte y la actividad física. Aplicación práctica.
- Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte, en particular tradicional y autóctono, para la dinamización de grupos y el disfrute personal.

#### Bloque 5. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno.

- Adquisición de técnicas básicas de orientación. La brújula, familiarización y manejo, lectura y orientación de mapas y realización de actividades de orientación.
- Medios modernos de orientación.
- Realización de actividades recreativas, respetando el medio ambiente y utilizando las posibilidades que el entorno brinda.
- La seguridad como premisa en el medio natural. Primeros auxilios básicos.
- Nociones de supervivencia y acampada.
- Usos y abusos de que es objeto el medio urbano y natural en la actualidad

#### Bloque 6. Situaciones de índole artística o de expresión.

- Bailes individuales, por parejas o colectivos (danzas del mundo, bailes de salón).
- Identificación y prevención de las contingencias propias de las actividades artístico-expresivas.
- Valoración de los bailes y danzas como medio de expresión y comunicación.
- Valoración de las danzas folclóricas como parte del patrimonio cultural y como elemento de relación con los demás.

**TÍTULOS DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS:**

- 1: Presentación. Herramientas on-line y protocolo Covid-19 en E.F.
- 2: Calentamiento general.
- 3: Resistencia. Tipos de resistencia. Métodos de entrenamiento.
- 4: Valoración de la C.F. Test de C.F.
- 5: Alimentación, salud e higiene postural.
- 6: Bádminton.
- 7: Expresión corporal: baile, expresión de emociones, imitaciones, improvisaciones.

- 8: Condición física: Fuerza, flexibilidad y velocidad.
- 9: Malabares.
- 10: Gimnasia: volteretas, equilibrios, equilibrios invertidos, rueda.
- \*11: Deportes alternativos.
- \*12: Deportes de equipo.
- \*13: Actividades en el Medio Natural. Senderismo.
- \*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.** 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, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas
- 3.2.** Resolver situaciones motrices de oposición,

- 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
- 5.1.** Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas
- 5.2.** 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 y artístico-expresivas, 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.

utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

- 4.1.** Resolver situaciones motrices de colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas.

- 6.2.** Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

## 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.- Cumplimiento de normas y esfuerzo, asistencia a clase e higiene (**20%**)
  - 2- Diario de entrenamientos, trabajos y/o examen teórico (**30%**)
  - 3.- Pruebas prácticas (**50%**): Pruebas deportivas, montajes finales, test de condición física, ejecuciones técnicas, coreografías, representaciones, y 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 70% corresponderán al diario de entrenamientos, trabajos y/o examen teórico, y un 30% a las pruebas prácticas.

**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 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 previo aviso sobre los contenidos de este.