

## **EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 2020-21**

### **CONTENIDOS**

#### **1.- Generealidades**

El desarrollo de los contenidos en el presente proyecto de Educación Física de 1º de Bachillerato sigue las directrices generales establecidas en la actualidad por la administración educativa. Los contenidos se adaptan a las capacidades de los alumnos y de las alumnas que inician esta etapa, y la profundidad con la que se han tratado permite desarrollarlos en su totalidad durante el curso académico.

Los contenidos de cada unidad aportan en su conjunto una visión global de los objetivos que persigue la Educación Física, desarrollándose todo tipo de actividades y propuestas (individuales, por parejas y en grupo) y ofreciéndose una amplia gama de recursos que ayudarán al alumnado a comprender los distintos contenidos desarrollados en cada unidad.

Para la selección de contenidos se ha tenido en consideración cuatro tipos de situaciones motrices diferentes, recogidas en la LOMCE: acciones motrices individuales en entornos estables; acciones motrices en situaciones de cooperación con y sin oposición; acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno y acciones motrices de índole artística o expresiva.

La secuenciación de los contenidos se ha establecido siguiendo un criterio lógico de progresión de los aprendizajes y se ha organizado en cuatro bloques o secciones.

Las cinco primeras unidades configuran un bloque introductorio en el que se aborda la capacidad del movimiento en relación con las diferentes estructuras corporales (esqueleto, articulaciones, sistema muscular...) y las interrelaciones entre las capacidades físicas. Se abordan a continuación los requisitos que debe reunir un entrenamiento para considerarlo científicamente adecuado y se ofrecen las pautas para planificar un sistema personal de entrenamiento. Esta primera sección se cierra con un apartado en el que se enfocan las actividades y ejercicios de la Educación Física como parte integrante de las prácticas higiénicas incluidas en el campo de la medicina preventiva.

El segundo bloque se inicia con la exposición de tres deportes que pueden realizarse en pequeños grupos (bolos, ciclismo y remo), para abordar después otros tres ejemplos de deportes que se practican en pareja (esgrima, pádel y squash) y concluir con diversas propuestas de actividades físicas relacionadas con deportes de equipo (baloncesto, balonmano y voleibol). A lo largo de la sección se describen diversas situaciones que ejemplifican las diferentes situaciones motrices antes mencionadas.

Los contenidos del tercer bloque están relacionados con las posibilidades expresivas del cuerpo humano, con especial atención a las actividades teatrales, mientras que en el cuarto y último bloque se facilitan los elementos necesarios para poder establecer un programa básico de mantenimiento físico basado en la adopción de hábitos de vida sanos y la práctica de ejercicio.

## **2.- Contenidos establecidos en la ley**

- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de las actividades físico-deportivas elegidas.
- Ajuste de la realización de las habilidades técnicas a la finalidad y oportunidad de cada una de ellas.
- Selección y realización de los fundamentos técnicos apropiados atendiendo a los cambios que se producen en el entorno de práctica.
- Autogestión de las actividades físico-deportivas en el entorno natural como actividades de ocio: requisitos para utilizar los espacios naturales, comunicación de la actividad.
- Adecuación de los componentes técnico tácticos a diferentes situaciones de juego.
- Estrategias en las actividades de oposición practicadas. Búsqueda de situaciones de ventaja propia y desventaja del adversario
- .Sistemas de juego de las actividades de colaboración-oposición elegidas.
- Coordinación con los compañeros, responsabilidad en las propias funciones y ayudas en las estrategias colectivas.
- Cualidades de movimiento y expresividad. Espacio, tiempo e intensidad.
- Parámetros espaciales y agrupamientos en las composiciones.
- Coherencias expresivas y temporales de la música y el movimiento.
- Las actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo y la influencia de las redes sociales (ejemplos como el del “flash mob”).
- Manifestaciones culturales de la danza y la expresión corporal.
- Práctica y caracterización de actividades de acondicionamiento físico que se ofertan en el entorno: cardiovasculares con y sin soporte musical, musculación, gimnasias posturales, etc.
- Profundización en el trabajo de acondicionamiento físico enfocado a las propias necesidades.
- Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos.
- Análisis de la implicación de los factores de la aptitud motriz en las actividades seleccionadas.
- Márgenes de mejora de la aptitud motriz en función del nivel personal y de las posibilidades de práctica.

- Programas de mejora de las capacidades físicas y coordinativas implicadas en las actividades físico-deportivas practicadas, dentro de los márgenes de la salud.
- Hidratación y alimentación en los programas personales de actividad física.
- Procedimientos para la autoevaluación de la aptitud motriz.
- Toma de conciencia de las propias características y posibilidades.
- Repercusión social y económica del fenómeno deportivo: deporte praxis versus deporte espectáculo, análisis de modelos de conducta que se asocian al deporte, intereses económicos y políticos, etc.
- Ejercicio físico y modelo social de cuerpo. Cuerpo masculino y cuerpo femenino y su reflejo en las actividades individuales. Interferencias entre los modelos sociales de cuerpo y la salud.
- El entorno natural y las actividades físico-deportivas: impacto de las actividades en los ecosistemas, relación entre la recreación y el civismo.
- La norma como elemento regulador de conductas en las actividades sociomotrices.
- Capacidades emocionales y sociales en la situación competitiva. Respeto y valoración del adversario.
- Medidas de prevención y seguridad en las actividades físico-deportivas en el medio natural: información fiable sobre meteorología, adecuación de la indumentaria, estado de los materiales, adecuación del nivel de dificultad y el nivel de competencia de los participantes, avituallamiento y lugares de estancia o pernoctación, etc.
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

La nota final de cada evaluación se obtendrá de la calificación de tres apartados principales:

- Teórico.
- Práctico.
- Actitudinal.

La nota del apartado teórico vendrá determinada por la computación de:

- Exámenes escritos (80%). La no realización de alguno de los exámenes sin causa justificada, supondrá un 0 en la nota del mismo, y no se le dará oportunidad para hacerlo hasta que se presente el justificante correspondiente. A partir de ese momento el alumno queda a disposición del profesor para realizar esa prueba cuando este lo considere oportuno. En los exámenes escritos se podrán incluir contenidos de cualquiera de los temas anteriormente explicados, incluso de cursos anteriores y que estén relacionados con los contenidos del curso actual.

- Ejercicios escritos propuestos por el profesor (20%). Porfolio.
- En caso de no realizarse examen teórico por ajustes en la programación, se planteará una actividad alternativa, como un trabajo sobre un tema relacionado con los contenidos desarrollados en el trimestre. El valor del mismo será de un 60% y el de los ejercicios propuestos durante el trimestre pasará a ser de un 40%. Si el profesor considera que los ejercicios propuestos a lo largo del trimestre son suficientes para determinar el grado de consecución de los contenidos, podrá otorgar a estos un valor del 100% y no realizar examen teórico ni trabajo alternativo.

La nota del apartado práctico será resultado de:

- Pruebas prácticas relacionadas con las unidades didácticas desarrolladas en el trimestre. (80%)
- Evaluación por observación directa en distintas sesiones de cada unidad (en sesiones determinadas, competiciones, etc.) (20%).

La nota actitudinal se obtendrá de valorar los siguientes aspectos:

Si el alumno cumple con las normas básicas de la clase, en lo referido a equipación adecuada, responsabilidad con el material de clase, puntualidad, asistencia, relación y respeto con los compañeros, higiene, participación activa en las sesiones, justificación de lesiones o enfermedades, realización de tareas alternativas en caso de enfermedad o lesión leve y de corta duración (menos de un 20% del total de las sesiones prácticas), etc. Cada vez que el alumno incumpla una de las normas se le restará un 20% de la nota de actitud (0,4 puntos). Si un alumno asiste a clase sin la uniformidad deportiva adecuada establecida por el centro, será expulsado de clase con la consideración de falta leve. Dicho alumno deberá realizar un trabajo escrito durante el tiempo que permanecerá expulsado. Esta medida estará condicionada por las circunstancias que en el momento se den en relación a las medidas sanitarias con motivo de la pandemia.

La nota final se obtendrá de la manera siguiente:

Resultará de sumar la calificación práctica, la nota teórica previamente baremada y la nota de actitud. La baremación será de la siguiente forma:

- 50% correspondiente al apartado práctico
- 30% correspondiente al apartado teórico
- 20% correspondiente al apartado actitudinal

Se realizará un redondeo matemático para la obtención de la nota final de cada evaluación así como de la final (igual o mayor a 0'5 = 1 punto por encima). En todas las evaluaciones trimestrales se le ofrecerá al alumno la posibilidad de subir su nota final de curso realizando algún tipo de trabajo adicional: trabajo escrito, organización de competiciones internas, exposición en clase de algún tema relacionado con la actividad física, dirección de

alguna sesión práctica de un deporte o actividad física, etc. Si esas tareas alternativas tuviesen la calidad suficiente, se computarían para aumentar la nota final de la convocatoria ordinaria de Junio en un punto. Para ello deberán llevar a cabo al menos dos, no pudiendo ser en el mismo trimestre. En el caso de que el alumno no aprobase alguna de las evaluaciones, perdería el derecho a subir nota. También se ofrecerá la alternativa de hacer un examen teórico de todos los temas tratados en el curso. Si la nota de este es igual o superior a la media de todas las asignaturas, se aumentará un punto en la nota final.

En el caso de que algún alumno justificase una enfermedad o lesión que le impidiese su participación en las sesiones prácticas, deberá realizar una tarea alternativa:

- Para lesiones o dolencias en las que no pudiera participar en menos de un 20% de las sesiones, el trabajo realizado será el que el profesor estime conveniente (resúmenes o trabajos sobre textos, ejercicios, lecturas de revistas, libros, artículos relacionados con la actividad física, etc). Si su participación en las sesiones prácticas fuese inferior a un 80% y además estuviese justificado por escrito, el alumno tendría que hacer un trabajo alternativo a la parte práctica. El mismo consistiría en una presentación en formato Power point sobre las unidades didácticas que se estén desarrollando en ese trimestre y la planificación y organización de las competiciones incluidas en la unidad si las hubiera. En este caso, la nota obtenida en estas tareas, suplirá a la que correspondería al apartado práctico. Si el periodo de lesión o enfermedad del alumno le permitiese participar de manera práctica en parte del total de las sesiones, y pudiese además realizar los exámenes prácticos, se obtendrá una nota resultante de la media aritmética de ambas (trabajo Power point y competiciones junto a examen práctico). Por tanto la nota final del trimestre resultaría de:

- 50% de la nota final por la media del trabajo (Power point), organización de competiciones, y/o examen práctico si fuese posible.

- 30% de la nota final obtenida de examen teórico y ejercicios.

- 20% del apartado actitudinal.

El alumno que no obtenga un cinco en la convocatoria ordinaria de Junio, deberá presentarse a la convocatoria extraordinaria del mismo mes. En ella deberá realizar un examen sobre los contenidos teóricos trabajados durante el curso. Se superará la asignatura si la nota fuese igual o superior a cinco.

### **PROCEDIMIENTOS DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES**

En el supuesto de que algún alumno no llegara a cinco (5) en su puntuación global en la evaluación trimestral, se le ofrecerá la posibilidad de repetir la prueba de evaluación en una sesión posterior, o de realizar un trabajo alternativo de la unidad pendiente (a criterio del profesor).

Si el alumno supera las tres evaluaciones con nota igual o superior a 5, la nota final se obtendrá de la media de las mismas. Si a pesar de haber tenido la posibilidad de volver a evaluarse de

los contenidos de alguna de ellas y aún así no llega a obtener una nota mínima de 5, se ofrecerá la posibilidad de examinarse en suficiencia de aquellos contenidos.

Si la nota final del curso (junio) no llegase a cinco (5), se convocará al alumno para que realice una prueba en septiembre. Esta comprobará si el alumno ha conseguido alcanzar los contenidos mínimos tanto práctica como teóricamente. Igualmente se propondrá un trabajo para hacer durante los meses de vacaciones y cuya realización supondrá la consecución de un punto que se sumará a la nota del examen de septiembre.

*Planificación de pérdida de evaluación continua.*

La falta justificada o injustificada a un 15% de las sesiones, puede suponer la pérdida del derecho a la evaluación continua (como se recoge en el R.R.I.).