

EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 2020-21

CONTENIDOS

1. Actividades individuales en medio estable:

- Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fosbury
- Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
- Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
- Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad.
- Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fosbury.
- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
- La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.

2. Actividades de adversario: Palas

- Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
- Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto

- Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.
- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

4. Actividades en medio no estable: orientación

- La orientación como actividad físico deportiva en medio no estable. Interpretación de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales).
- Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la

duración y de las condiciones de las mismas.

- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.
- Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

5. Actividades artístico expresivas: danzas

- La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.
- Diseño y realización de coreografías, agrupamientos y elementos coreográficos.

6. Salud:

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas
- Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas
- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo.

7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

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

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

- 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
 - 2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
 - 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
 - 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
 - 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
 - 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
 - 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
 - 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
 - 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
4. 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.
 - 4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
 - 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
 - 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

- 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
- 8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- 8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.
9. 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.
- 9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
- 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
- 10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
- 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

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%). Portfolio.
- 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 o unidades pendientes (a criterio del profesor). Si en estas tareas consiguiese el 5, se le recuperará la evaluación y deberá reflejarse en el boletín de la evaluación siguiente.

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 la evaluación extraordinaria de junio. Esta comprobará si el alumno ha conseguido alcanzar los contenidos mínimos tanto práctica como teóricamente.

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.).