

EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 2020-21

CONTENIDOS

1. Actividades individuales en medio estable:

- Tipos de entrenamiento para mejorar y mantener la condición física en casa. Recursos para llevarlo a cabo.

2. Actividades de adversario: Badminton

- Golpeos y desplazamientos. 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.
- El bádminton como actividad recreativa para el tiempo de ocio.

3. Actividades de colaboración-oposición: Voleibol

- Habilidades específicas del voleibol. Modelos técnicos de los golpeos, los desplazamientos y las caídas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en voleibol condicionan la conducta motriz: trayectorias del balón, espacios libres, situación de los compañeros, etc.
- La distribución de funciones y las ayudas a las acciones de los compañeros de equipo.

4. Actividades en medio no estable: Malabares e indiacas

- La escalada en instalaciones urbanas o en el entorno natural. Niveles de las vías y técnicas.
- Equipamiento básico para la realización de actividades de escalada. Elementos de seguridad..
- Posibilidades del entorno natural próximo para la escalada. Influencia de las actividades de escalada en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

5. Actividades artístico expresivas: composiciones coreográficas.

- Elementos musicales y su relación con el montaje coreográfico. Ritmo, frase, bloques.
- 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.
- Actividades físico deportivas más apropiadas para conseguir los niveles saludables de condición física.
- Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas y ejercicios de compensación.
- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo, el pulsómetro.

7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.
 - 1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.
 - 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
 - 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

- 2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
- 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.
- 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.
 - 3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
 - 3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
 - 3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
 - 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
 - 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
 - 3.6 Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
 - 4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.

4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.

4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.

5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.

5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud

6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.

6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.

6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.

7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.

8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.

8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.

9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.

9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.

9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la

posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.

11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

12.2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

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.).