

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 2020-2021
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
IES JESÚS DE MONASTERIO



PROFESORAS:
ALBA AJA DE MARURI
TATIANA MARTÍNEZ-FALERO

RELACIÓN DE CONTENIDO Y ORGANIZACIÓN TEMPORAL, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, COMPETENCIAS Y ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES EN ESCENARIO PRESENCIAL

1º DE BACHILLERATO PRESENCIAL		
1ª EVALUACIÓN 22/23 sesiones	1ª EVALUACIÓN 22 sesiones	3ª EVALUACIÓN 18 sesiones
<p style="text-align: center;">UD 1 Principios</p> <p style="text-align: center;">Generales y salud 4s + (Bloque 2 y 6)</p> <p>UD 2 Senderismo: rutas a pie salidas de 50´ desde el IES (Nº de sesiones en función de la meteorología, a poder ser las más posibles en las que se fusionará el trabajo de las otras UUDD de la evaluación) (Bloque 4)</p>	<p style="text-align: center;">UD 1 Principios</p> <p style="text-align: center;">Generales 2s + (Bloque 2 y 6)</p> <p>UD 2 Senderismo: rutas a pie salidas de 50´ desde el IES (Nº de sesiones en función de la meteorología, a poder ser las más posibles en las que se fusionará el trabajo de las otras UUDD de la evaluación) (Bloque 4)</p>	<p style="text-align: center;">UD 1 Principios</p> <p style="text-align: center;">Generales 2s + (Bloque 2 y 6)</p> <p>UD 2 Senderismo: rutas a pie salidas de 50´ desde el IES (Nº de sesiones en función de la meteorología, a poder ser las más posibles en las que se fusionará el trabajo de las otras UUDD de la evaluación) (Bloque 4)</p>
<p>UD 3 Condición física: Fuerza, Resistencia, Flexibilidad y Velocidad y test 12s (Bloque 1)</p> <p>UD 4 Juegos y deportes: Atletismo 7/8s (Bloque 3)</p>	<p>UD 5 Expresión corporal 9s (Bloque 5)</p> <p>UD 6 Juegos y deportes de adversario: Lucha de palos o bádminton 7s (Bloque 3)</p> <p>UD 7 juegos y deportes alternativos: malabares 4s (Bloque 3)</p> <p>* En caso de mejora de la situación covid, la UD 7 pasaría a ser juegos y deportes colectivos: futbol</p>	<p>UD 8 Salud: primeros auxilios y alimentación 6s (Bloque 3)</p> <p>UD 9 Orientación (Croquis y pistas) 5s (Bloque 4)</p> <p>UD 3 Condición física test 5s</p> <p>* En caso de mejora de la situación covid, la UD 8 pasaría a ser juegos y deportes colectivos: baloncesto</p>

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA

UD 3 CONDICIÓN FÍSICA

CONTENIDOS

- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de mejora de la condición física, atendiendo a un objetivo personal y respetando los principios de planificación de la actividad física.
- Análisis de pruebas de evaluación relacionadas con la condición física en un contexto significativo.
- Análisis y diseño de mejoras de los diferentes ejercicios y técnicas de ejecución.

CE

1. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

Con este criterio se pretende comprobar si el alumno es capaz de autogestionar su actividad física, aplicando fundamentos teóricos y herramientas de control, y alcanzando los objetivos propuestos para la mejora de su calidad de vida.

COMPETENCIAS

2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

4º) Aprender a aprender.

6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

1.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.

1.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

1.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.

1.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

1.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

1.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

CE

2. Mejorar o mantener la condición física y las habilidades motrices, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.

En este criterio se trata de demostrar que el alumno es capaz de mejorar los niveles de condición física y motricidad, con el fin de conectar con sus pretensiones académicas o deportivas en un futuro próximo.

COMPETENCIAS

2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

4º) Aprender a aprender.

6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

EAE

2.1. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes establecidos, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

BLOQUE 2. SALUD Y HÁBITOS DE VIDA

UD 8 SALUD: PRIMEROS AUXILIOS Y ALIMENTACIÓN

CONTENIDOS

- Consolidación de pautas de alimentación para la vida diaria y la actividad física.
- Diseño de actuaciones orientadas a la mejora del control y dominio postural.
- Profundización en métodos y ejercicios de relajación.
- Afianzamiento del protocolo de la RCP Básica.

CE

3. Mejorar los factores que determinan la salud, considerando como esenciales la alimentación, el control postural, técnicas para aliviar tensiones y la aplicación de maniobras básicas en situaciones de emergencia. Con este criterio se pretende comprobar si el alumno analiza los hábitos que condicionan la salud y aplica cambios que mejoren su calidad de vida, principalmente los asociados al cuerpo y la actividad física.

COMPETENCIAS

2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

4º) Aprender a aprender.

5º) Competencias sociales y cívicas.

EAE

3.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de su rendimiento y la salud.

3.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

3.3. Utiliza de forma autónoma métodos de relajación.

3.4. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes, incidiendo en la RCP.

3.5. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES

UD 4 ATLETISMO

UD 6 BADMINTON O LUCHA DE PALOS

UD 7 MALABARES (EN CASO DE MEJORAR LA SITUACIÓN COVID, ESTA UD PASARÁ A DESARROLLAR EL CONTENIDO DE DEPORTE DE COLABORACIÓN OPOSICIÓN CON EL DEPORTE DE FUTBOL)

CONTENIDOS

- Consolidación de los elementos esenciales de, al menos:

Dos modalidades deportivas.

Un deporte autóctono de Cantabria.

a) De los profundizados en la etapa anterior.

b) Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.

CE

4. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación a la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. Con este criterio se pretende que el alumno adquiera un nivel de dominio de las habilidades específicas en diferentes situaciones de juego, que le permita la práctica de estas modalidades de forma autónoma en su tiempo de ocio.

COMPETENCIAS

2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

4º) Aprender a aprender.

6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

EAE

4.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

4.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

4.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

CE

5. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

Con este criterio se pretende que el alumno adquiera un nivel de dominio amplio en la toma de decisiones ante diferentes situaciones de juego, que le permita la práctica de estas modalidades de forma autónoma en su tiempo de ocio.

COMPETENCIAS

2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

4º) Aprender a aprender.

5º) Competencias sociales y cívicas.

EAE

5.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.

- 5.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.
- 5.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- 5.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
- 5.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

CONTENIDOS

- El deporte y el mundo laboral. Salidas profesionales: CFGS, técnicos deportivos superiores y estudios universitarios.

CE

6. Analizar el fenómeno deportivo como opción futura de desempeño laboral. Con este criterio se pretende valorar el grado de conocimiento que el alumno tiene de las posibles salidas profesionales en relación al deporte, al finalizar la etapa.

COMPETENCIAS

- 3º) Competencia digital.
- 5º) Competencias sociales y cívicas.
- 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

EAE

6.1. Conoce e identifica los posibles itinerarios educativos así como las salidas profesionales de la familia de las actividades físicas y deportivas.

BLOQUE 4. ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

UD 2 SENDERISMO

UD 9 ORIENTACIÓN

CONTENIDOS

- Consolidación de los elementos esenciales de, al menos, una actividad físico-deportiva en el medio natural.

Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.

CE

7. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica en el medio natural, aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, y perfeccionando la adaptación y ejecución de los elementos técnicos desarrollados en la etapa anterior.

Con este criterio se pretende comprobar si el alumno afianza las habilidades y técnicas específicas esenciales para la realización de una actividad física en el medio natural próxima a sus intereses.

COMPETENCIAS

2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

4º) Aprender a aprender.

6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

EAE

7.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

7.2. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en el medio natural, analizando los aspectos organizativos necesarios.

CONTENIDOS

- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas.

- Análisis y estudio de la oferta de actividades físicas en medio natural que realizan instituciones públicas y privadas en Cantabria.

CE

8. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas en el medio natural, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

Este criterio trata de valorar si el alumno es capaz de llevar a cabo una actividad en el medio natural de una forma segura, atendiendo al uso de material y el equipamiento, y previniendo los riesgos de accidente que puedan surgir durante su realización.

COMPETENCIAS

2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

4º) Aprender a aprender.

6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

EAE

8.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades en el medio natural y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

8.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

8.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

8.4. Conoce herramientas digitales y web (gps, mapas, previsiones...) que ayudan a la organización y realización de actividades en el medio natural.

CONTENIDOS

- Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.

CE

9. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

En este criterio se comprueba si el alumno asume la responsabilidad de poner en marcha un plan de acción para mejorar la conservación del medio natural en las actividades llevadas a cabo.

COMPETENCIAS

2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

4º) Aprender a aprender.

5º) Competencias sociales y cívicas.

EAE

9.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

9.2. Propone medidas de mejora para la conservación del medio natural en las actividades realizadas.

BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

UD 5 EXPRESIÓN CORPORAL

CONTENIDOS

- Profundización de actividades físicas que utilicen la expresividad, y/o la música como apoyo rítmico; que puedan ser significativas en su tiempo libre actual o futuro.

CE

10. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

Con este criterio se pretende valorar la capacidad del alumno para la representación de un montaje, con múltiples opciones pero con una clara intención expresiva, la adecuación de sus acciones, así como su implicación en el proceso.

COMPETENCIAS

5º) Competencias sociales y cívicas.

7º) Conciencia y expresiones culturales.

6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

EAE

10.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

10.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

10.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

BLOQUE 6. ELEMENTOS COMUNES A LA ACTIVIDAD FÍSICA

UD 1 PRINCIPIOS GENERALES

CONTENIDOS

- Toma de conciencia de elementos de la conducta que impiden el progreso del juego limpio y desarrollo de un plan de acción para modificarlos.

CE

11. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

Este criterio pretende valorar la capacidad crítica del alumno para identificar conductas inapropiadas y aplicar medidas para mejorarlas, en diferentes contextos y actividades físicodeportivas.

COMPETENCIAS

4º) Aprender a aprender.

5º) Competencias sociales y cívicas.

6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

EAE

11.1. Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

11.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

11.3. Elabora y pone en práctica un plan de acción que incida en el desarrollo del juego limpio.

CONTENIDOS

- Consolidación en la elaboración de calentamientos autónomos, y en la ejecución de ejercicios y técnicas como medio de vuelta la calma.

CE

12. Aplicar los conocimientos adquiridos para elaborar y poner en práctica calentamientos y fases finales de la sesión.

Este criterio pretende evaluar el grado de dominio del alumno en la ejecución de fases iniciales y finales de la actividad física.

COMPETENCIAS

2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

4º) Aprender a aprender.

6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

EAE

12.1. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

CONTENIDOS

- Diseño y ejecución, de sesiones o proyectos, para la promoción de la actividad física o la salud.

CE

13. Diseñar y poner en práctica sesiones o proyectos relacionados con la materia.

Con este criterio el alumno demostrará su capacidad para llevar a la práctica sesiones o proyectos, en parte o en su totalidad.

COMPETENCIAS

4º) Aprender a aprender.

5º) Competencias sociales y cívicas.

6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

EAE

13.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.

- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

CE

14. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.

Este criterio trata de demostrar que el alumno sabe utilizar las nuevas tecnologías como herramienta para elaborar materiales con rigor científico y para compartir la información con sus compañeros.

COMPETENCIAS

- 1º) Comunicación lingüística.
- 2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- 3º) Competencia digital.

EAE

14.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

14.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

6. CRITERIOS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN

A partir de la información obtenida en la evaluación se obtiene la calificación, es decir la nota que obtiene el alumno/a en cada evaluación y su calificación final de la asignatura.

La asistencia a clase es obligatoria, permitiéndose un 15% de faltas no justificadas por evaluación. En el caso de que algún alumno/a haya abandonado la asignatura (se entiende por abandono, que no haya realizado un mínimo del 85% de las sesiones prácticas o no haya justificado su 15% de faltas) pierde el derecho de evaluación ordinaria de cada evaluación teniéndose que presentar a la prueba extraordinaria de junio

6.1.-: EVALUACIÓN ORDINARIA. ALUMNOS QUE ASISTEN CON REGULARIDAD A CLASE.

Se registran todos los datos de la evaluación del alumnado en un documento en soporte digital. Emplearemos distintas herramientas para evaluar y calificar el grado de alcance de los aprendizajes, aunque utilizaremos prioritariamente la observación a través de diversas rúbricas, en cualquier tipo de producción.

Cada unidad didáctica consta de dos o tres instrumentos de de evaluación y de calificación con sus respectivos porcentajes de calificación.

La **nota de cada unidad didáctica se obtiene del promedio** de las notas obtenidas con los instrumentos, siendo la calificación final de cada unidad didáctica un número entero (sin decimales).

Si un alumno/a obtiene una nota inferior a 5 podrá recuperar dicho apartado en la evaluación siguiente realizando la actividad de evaluación que corresponda a dicho apartado.

La nota de cada evaluación se obtiene del promedio las notas obtenidas en cada unidad didáctica.

Si algún alumno/a **no recupera las evaluaciones suspensas** podrá recuperar la asignatura en la prueba extraordinaria de junio como se detallará más adelante.

En el caso de **suspender la tercera evaluación** se irá a la prueba extraordinaria de junio con dicha evaluación.

La nota final del curso se obtiene en la evaluación ordinaria de junio y se calcula haciendo la media aritmética de las tres evaluaciones.

La nota de la unidad didáctica, la nota final de la evaluación, la nota del curso así como la extraordinaria **debe ser un número exacto**, por lo que se hará el redondeo **en la unidad que se haya alcanzado**. Así un 7,2 y un 7,8 supondrán un 7.

Se aprueba con cinco (5).

En el caso de que se le pille copiando a un alumno o colaborando con alguien para copiar, la nota será de un 0 en dicho examen o prueba.

En los siguientes resumen se muestra cómo es el proceso de obtención de la nota final de cada evaluación (la calificación), asignándose un % a los diferentes instrumentos

1ª evaluación.

UD.1. Principios generales; 4s (Bloque 6): INSTRUMENTOS

1. Examen teórico (33%)
2. Dinamización grupal del calentamiento y vuelta a la calma (33%)
3. Comportamiento (33%)

UD 2. Senderismo; x clases (Bloque 4) INSTRUMENTOS

1. Dinámica de la punta de flecha (50%)
2. Diario de rutas (50%)

UD.3. Condición física. 12 clases. (Bloque 1).

1. Examen teórico (33%)
2. Ficha de ejecución de 3 rutinas de condición física de fuerza y flexibilidad (33%)
3. Test de condición física (33%)

UD.4. Atletismo; deporte individual. 7/8 clases. (Bloque 3). INSTRUMENTOS

1. Ejecución técnica de carrera (33%)
2. Ejecución de salida de tacos (33%)
3. Ejecución técnica de salto vertical y horizontal (33%)

2ª evaluación.

UD.1. Principios generales; 4s (Bloque 6): INSTRUMENTOS

1. Examen teórico (33%)
2. Dinamización grupal del calentamiento y vuelta a la calma (33%)
3. Comportamiento (33%)

UD 2. Senderismo; x clases (Bloque 4) INSTRUMENTOS

1. Dinámica de la punta de flecha (50%)
2. Diario de rutas (50%)

UD.5. Expresión corporal; 9 clases (Bloque 5). INSTRUMENTOS

1. Ejecución de una secuencia de movimientos por ejemplo el saludo al Sol (33%)
2. Teatrillo: utilizando el lenguaje corporal para transmitir un mensaje sin voz en grupo. (33%)
3. Grabación de una coreografía grupal de danza de 2 minutos de duración con soporte musical (33%)

UD 6. BADMINTON o lucha e palos ; 5 clases (Bloque 3) INSTRUMENTOS

1. Circuito técnico (33%)
2. Juego real de dobles. Combate simulado. (33%)
3. Examen teórico (33%)

UD.7. MALABARES; juegos alternativos. 6 clases (Bloque 3). INSTRUMENTOS

1. Secuencia de movimientos con 3 bolas durante 30 segundos (33%)
2. Creación de las bolas de malabares (33%)
3. Descripción de la correcta ejecución de los malabares en secuencia de 1 a 3 bolas (33%)

3ª evaluación.

UD.1. Principios generales. 2 clases. (Bloque 6). INSTRUMENTOS

1. Examen teórico (33%)
2. Trabajo escrito de creación de un calentamiento autónomo y vuelta a la calma (33%)
3. Comportamiento (33%)

UD 2. Senderismo; x clases (Bloque 4) INSTRUMENTOS

1. Dinámica de la punta de flecha (50%)
2. Diario de rutas (50%)

UD.3. Condición física. 5 clases (Bloque 1). INSTRUMENTOS

1. Examen teórico (33%)
2. Creación y realización personal de un plan de entrenamiento de la condición física (33%)
3. Test de condición física (33%)

UD.8 SALUD; Primeros auxilios y alimentación; 6 clases (Bloque 2). Examen teórico (33%)

1. Examen práctico de 2 supuestos de primeros auxilios (33%)
2. Análisis de la dieta de 1 semana y elaboración de un desayuno saludable

UD.9. Orientación. 5 clases (Bloque 4). INSTRUMENTOS

1. Examen teórico (50%)
2. Circuito de orientación (50%)

6.2.-ALUMNOS EXENTOS TOTALES DE LA PRÁCTICA

Aquellos alumnos/as que bajo prescripción médica han sido considerados como “exentos totales de la parte práctica de la materia”, deberán presentar el correspondiente certificado o informe médico que especifique la lesión y la exención total de todo tipo de ejercicio físico. La asistencia a clase es obligatoria siempre y cuando su lesión o enfermedad le permita acudir al centro.

A estos alumnos se les aplicará los mismos criterios de calificación

y realizarán todas las tareas de evaluación que su situación personal les permita. Para los casos en los que no puedan participar, se adaptarán los instrumentos a las características concretas y en caso de imposibilidad, harán un supuesto práctico.

6.3.- ALUMNOS EXENTOS TEMPORALES DE LA PRÁCTICA

En el caso de que un alumno/a padezca una lesión o enfermedad temporal deberá presentar el correspondiente informe médico en el que se especifique la causa de la exención y el tiempo previsto de esta. Estos alumnos/as una vez presentado el alta médica que les permite volver a realizar la parte práctica de la asignatura, deberán realizar las pruebas que se han hecho durante su periodo de convalecencia.

A estos alumnos se les aplicará los mismos criterios de calificación y realizarán todas las tareas de evaluación que su situación personal les permita. Para los casos en los que no puedan participar, se adaptarán los instrumentos a las características concretas y en caso de imposibilidad, harán un supuesto práctico

La asistencia a clase es obligatoria siempre y cuando su lesión o enfermedad le permita acudir al centro.

6.4.- ALUMNOS CON LA MATERIA PENDIENTE DE CURSO/S ANTERIOR/ES

Los alumnos con materia pendiente de cursos anteriores serán evaluados por el profesor que esté impartiendo el curso en el que esté matriculado en el año académico en curso.

El alumnado de 2º ESO, 3º ESO, 4º ESO y 2ª de Bachillerato que tengan pendiente la asignatura de educación física de cursos anteriores, deberán superar cada trimestre los siguientes instrumentos de calificación.

En caso de no aprobar por evaluaciones se realizará la evaluación extraordinaria de junio.

1º evaluación

1. Prueba escrita sobre los contenidos correspondientes a cada evaluación . (33%)
2. Test de Aptitud Física (estas pruebas se puntuarán según el baremo establecido para el curso y nivel que tengan pendiente). (33%)
3. Circuito deportivo. (33%)

2º evaluación

4. Prueba escrita sobre los contenidos correspondientes a cada evaluación. (33%)
5. Circuito deportivo. (33%)
6. Para la superación del bloque 5, en el caso de las actividades físicas artístico expresivas deberán de realizar un montaje individual de entre 1 y 2 minutos de duración con las figuras y elementos que determine la profesora, con apoyo musical. (33%)

3ª evaluación

7. Prueba escrita sobre los contenidos correspondientes a cada evaluación. (33%)
8. Secuencia de rutina corporal : tai chi o yoga. (33%)
9. Circuito de orientación. (33%)

Cada evaluación consta de dos o tres instrumentos de evaluación y de calificación con sus respectivos porcentajes de calificación. **La nota de cada evaluación** se obtiene del promedio de las notas obtenidas en cada instrumento.

Si algún alumno/a no recupera las evaluaciones suspensas podrá recuperar la asignatura en la prueba extraordinaria de junio como se detallará más adelante

En el caso de **suspender la tercera evaluación** se irá a la prueba extraordinaria de junio con dicha evaluación.

La nota final del curso se obtiene en la evaluación ordinaria de junio y se calcula haciendo la media aritmética de las tres evaluaciones.

La nota de la unidad didáctica, la nota final de la evaluación, la nota del curso así como la extraordinaria deben ser un número exacto, por lo que se hará el redondeo en la unidad que se haya alcanzado. Así un 7,2 y un 7,8 supondrán un 7. Se aprueba con cinco (5).

6.5.- ALUMNOS QUE TIENEN QUE HACER LA PRUEBA EXTRAORDINARIA EN JUNIO

El alumno, que no supere de manera ordinaria la materia total del curso o alguna evaluación determinada (tras las evaluaciones de recuperación por evaluaciones) , tendrá la oportunidad de realizar una prueba extraordinaria en junio en el primer caso de toda la materia y en el segundo de la/s evaluaciones pendientes.

Según el artículo 2 de la Orden EDU/70/2010, de 3 de septiembre del BOC, en el contexto de evaluación continua, para el alumno que deba presentarse a la prueba extraordinaria, se tendrá en cuenta que si el alumno supera la prueba extraordinaria, superará la materia, ámbito o módulo correspondiente.

Las instrucciones de fin de curso 2020- 2021 nos determinarán el periodo para la realización de las actividades de recuperación y refuerzo para los alumnos/as que hayan tenido materias o ámbitos con evaluación negativa en la evaluación final ordinaria.

Según dicha orden, la realización de las pruebas y evaluaciones finales de la convocatoria extraordinaria será elaborada por el departamentos de educación física considerando, en todo caso, los aprendizajes no superados por el alumno, y podrá versar sobre la totalidad o una parte de la programación de la materia o ámbito correspondiente.

En el contexto de la evaluación continua, se considerará calificación final extraordinaria, el resultado global obtenido de la valoración de la evolución del alumno durante las evaluaciones ordinarias, la valoración de las actividades de recuperación y refuerzo realizadas, y el resultado de la prueba extraordinaria. En todo caso, si el alumno supera la prueba extraordinaria, superará la materia o ámbito correspondiente,

como mínimo, con la calificación obtenida en dicha prueba. Si el alumno presentado no hubiera superado la prueba, no se otorgará en la evaluación extraordinaria una calificación inferior a la obtenida en la evaluación ordinaria.

Por tanto, la calificación final extraordinaria se obtiene:

- 10% de evolución del alumno durante las evaluaciones ordinarias,
- 10% de la valoración de las actividades de recuperación y refuerzo realizadas
- 80% el resultado de la prueba extraordinaria

La prueba extraordinaria en sí misma consta:

1º evaluación

1. Prueba escrita sobre los contenidos correspondientes a cada evaluación . (33%)
2. Test de Aptitud Física (estas pruebas se puntuarán según el baremo establecido para el curso y nivel que tengan pendiente). (33%)
3. Circuito deportivo. (33%)

2º evaluación

4. Prueba escrita sobre los contenidos correspondientes a cada evaluación . (33%)
5. Circuito deportivo. (33%)
6. Para la superación del bloque 5, en el caso de las actividades físicas artístico expresivas deberán de realizar un montaje individual de entre 1 y 2 minutos de duración con las figuras y elementos que determine la profesora, con apoyo musical. (33%)

3ª evaluación

7. Prueba escrita sobre los contenidos correspondientes a cada evaluación. (33%)
8. Secuencia de rutina corporal : tai chi o yoga. (33%)
9. Circuito de orientación. (33%)

La nota de cada una de estas pruebas es sobre 10 puntos.

En el caso de que el alumno estuviera exento de la práctica durante la prueba extraordinaria, tendrá que presentar el correspondiente certificado

médico en el que se especifique el motivo de su lesión o enfermedad y la exención que ella conlleva. Y se le presentará una adaptación a las prueba que no pueda realizar mediante supuesto práctico.

La nota final de la prueba extraordinaria debe ser un número exacto, por lo que se hará el redondeo en la unidad que se haya alcanzado. Así un 7,2 y un 7,8 supondrán un 7. Se aprueba con cinco (5).

FORMATO SEMIPRESENCIAL

Contenidos a impartir de forma presencial:

1ª evaluación. Clases presenciales.

UD. 2. Senderismo; 2 rutas de 50 minutos desde el IES. (Bloque 4).

UD. 3. Condición física. 5 clases (Bloque 1).

UD. 4. Atletismo; deporte individual. 4 clases (Bloque 3).

2ª evaluación.

UD.2. Senderismo; 1 ruta de 50 minutos desde el IES. (Bloque 4).

UD.5. Expresión corporal. 6 clases (Bloque 5).

UD.6. Primeros auxilios. 3 clases. (Bloque 2).

UD.7. Malabares; juegos y deportes alternativos.2 clases. (Bloque 3).

3ª evaluación.

UD.2. Senderismo; 2 rutas de 50 minutos desde el IES. (Bloque 4).

UD.9. Orientación; carreras de orientación mediante croquis, planos y pistas.4s.(Bloque 4).

UD.3. Condición física; 3s (Bloque 1).

Contenidos a impartir online:

1ª evaluación. Clases online.

UD.1. Principios generales. 2 clases. (Bloque 6).

UD.3. Condición física. 6 clases. (Bloque 1).

UD.4. Atletismo; deporte individual. 2 clases. (Bloque 3).

2ª evaluación.

UD.1. Principios generales. 2 clases. (Bloque 6).

UD.5. Expresión corporal; 4 clases (Bloque 5).

UD.6. Primeros auxilios; 2 clases (Bloque 2).

UD.7. Malabares; juegos alternativos.2 clases (Bloque 3).

3ª evaluación.

UD.1. Principios generales. 2 clases. (Bloque 6).
UD.8. Alimentación. 5 clases. (Bloque 3).
UD.9. Orientación. 1 clase (Bloque 4).
UD.3. Condición física. 1 clases (Bloque 1).

FORMATO ONLINE

MEDIOS DE INFORMACIÓN: Teams, Yedra, correo de educantabria, Recursos office 365- ...

Se utilizarán principalmente la plataforma Temas y demás recursos y aplicaciones de office 365, proporcionados por la consejería de educación de Cantabria .

También, en algunos casos, se podrá utilizar el correo electrónico de Yedra o particular.

RECURSOS EDUCATIVOS

Todos son de carácter digital. Texto, audio, vídeos, imágenes, mapas, páginas web. Pudiendo ser utilizados incluso con teléfonos móviles, siendo preferible el uso de un ordenador.

Vídeos grabados por docente y alumnado.

Imágenes hechas por docente y alumnado.

Grabaciones de audio realizadas por docente o alumnado.

Aplicación de mapas Cantabria. Sig pac. Otros.

Sitios web: Youtube por su contenido audiovisual, que podrá ayudar a guiar algunos aprendizajes.

Páginas web :

Documentos de texto e imagen digitales, editables en formato Word, no editables en Power Point o PDF.

Programa Paint.

Para el alumnado sin ordenador y/o sin conexión a internet se facilitará material en fotocopias por medio de los tutores, servicio de orientación y/o de servicios sociales.

MODIFICACIONES DE LAS PROGRAMACIONES

En la medida de lo posible se procura abordar los contenidos de todos los bloques, para no dejar contenidos sin impartir pendientes para el próximo curso. Al utilizar diferentes metodologías en presencial y on line, existirán cambios en las formas de comunicación, de valoración del grado de adquisición de los aprendizajes, en las actividades de clase y de evaluación a realizar, entre otras diferencias. Pero se procura que de una u otra forma el alumnado termine alcanzando el grado competencial previsto.

Es eje de esta programación la prioridad de conducir los aprendizajes de la asignatura desde el movimiento, aunque a veces y más en este nivel de 4º de ESO y dadas las limitaciones que presenta el espacio online, también recurriremos a diversas tareas y actividades de carácter cognitivo.

Imposible, con estas circunstancias, de llevar a cabo una práctica real de los juegos o deportes colectivos, ni del senderismo ni de las carreras de orientación.

ASPECTOS BÁSICOS A IMPARTIR PARA LA ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS Y OBJETIVOS:

ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS ONLINE:

1ª evaluación.

UD.1. Principios generales. 3 clases. (Bloque 6).
UD 2. Corrección postural y relajación. 6 clases (Bloque 2)
UD.3. Condición física. 8 clases. (Bloque 1).
UD.4. Atletismo; deporte individual. 4 clases. (Bloque 3).

2ª evaluación.

UD.1. Principios generales. 3 clases. (Bloque 6).
UD.5. Expresión corporal; 9 clases (Bloque 5).
UD.6. Primeros auxilios; 5 clases (Bloque 2).
UD.7. Malabares; juegos alternativos. 6 clases (Bloque 3).

3ª evaluación.

UD.1. Principios generales. 2 clases. (Bloque 6).
UD.8. Alimentación. 5 clases. (Bloque 3).
UD.9. Orientación. 5 clases (Bloque 4).
UD.3. Condición física. 6 clases (Bloque 1).

ASPECTOS PENDIENTES PARA EL CURSO 2020-21

Práctica de actividades en la naturaleza: Senderismo, orientación. Bicicleta.
Dos modalidades deportivas colectivas y juegos colectivos, así como juegos tradicionales. Múltiples actividades en parejas o grupos como acrosport, baile y actividades de expresión corporal.
Asistencia instalación pública, piscina. Cícling. Gimnasio. Rocódromo.

METODOLOGÍA

DESARROLLO DE LAS SESIONES:

La metodología para este escenario con un proceso de enseñanza aprendizaje a distancia, se llevará a cabo **on-line** principalmente mediante las plataformas, aplicaciones y correos electrónicos ya mencionados. El alumnado empleará también en algún caso el visor mapas Cantabria.
Se tendrán en cuenta las circunstancias particulares de cada alumno/a, para la adaptar los recursos metodológicos cuando sea preciso.

Impartición de los contenidos: los contenidos serán entregados por la profesora a través de Teams y otras aplicaciones de office 365, por medio de apuntes, esquemas, vídeos y audios.

Las explicaciones serán mediante videoconferencia o vídeos grabados en función de la UD que se aborde a través de Teams de los aspectos teóricos que quedaron pendientes de impartir.

Las sesiones si son por videoconferencia se realizarán en el horario establecido para el escenario 1. En el caso de optar por vídeos explicativos se enviarán una vez por semana o coincidiendo con las sesiones establecidas (la profesora lo acordará con los alumnos tratando de conseguir la mejor organización de estos).

Las clases serán teóricas y prácticas, estructuradas estas últimas en 3 fases;

calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

Las tareas consistirán en la realización de trabajos de investigación individuales, respuesta a preguntas escritas, grabación de pequeños vídeos o audios en los que el alumno/a se grabe desarrollando pruebas de carácter práctico y/o dando explicaciones sobre las mismas. Se podrán asignar tareas semanales, ajustadas a la carga horaria correspondiente y el alumnado auto regulará su tiempo de trabajo.

La recogida de las tareas será en forma de trabajos escritos, pequeños vídeos y/o audios entregados por los alumnos/as a través de la plataforma Teams.

La solución de dudas: los alumnos mantendrán comunicación mediante Teams, preferentemente escritas, con la profesora para resolver sus dudas.

Corrección de ejercicios y actividades: se envían resúmenes y esquemas a través de fotos, por teams o correo electrónico audios o vídeos tutoriales.

ACTIVIDADES CONCRETAS A REALIZAR:

Actividades PRACTICAS

C: RUTINAS

PP: EN FUNCIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

VC: ESTIRAMIENTOS O RELAJACIÓN

Actividades TEÓRICAS

EXPLICACIONES

ENTREGA DE APUNTES

VISIONADO DE VÍDEOS

REALIZACIÓN DE TRABAJOS, TAREAS, FORMULARIOS, CUESTIONARIOS Y PRESENTACIONES

EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que

incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

2. Mejorar o mantener la condición física y las habilidades motrices, considerando el propio

nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.

3. Mejorar los factores que determinan la salud, considerando como esenciales la alimentación, el control postural, técnicas para aliviar tensiones y la aplicación de maniobras básicas en situaciones de emergencia.

4. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.

6. Analizar el fenómeno deportivo como opción futura de desempeño laboral.

Con este criterio se pretende valorar el grado de conocimiento que el alumno tiene de las posibles salidas profesionales en relación al deporte, al finalizar la etapa.

7. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica en el medio natural, aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, y perfeccionando la adaptación y ejecución de los elementos técnicos desarrollados en la etapa anterior.

8. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas en el medio natural, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

9. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

En este criterio se comprueba si el alumno asume la responsabilidad de poner en marcha un plan de acción para mejorar la conservación del medio natural en las actividades llevadas a cabo.

10. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

12. Aplicar los conocimientos adquiridos para elaborar y poner en práctica calentamientos y fases finales de la sesión.

13. Diseñar y poner en práctica sesiones o proyectos relacionados con la materia.

Con este criterio el alumno demostrará su capacidad para llevar a la práctica sesiones o proyectos, en parte o en su totalidad.

14. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.

PROCEDIMIENTOS /HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN:

A lo largo del curso online se utilizarán RÚBRICAS Y PONDERACIÓN DE LOS EXÁMENES TEÓRICOS a los siguientes instrumentos de calificación.

INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN

1ª evaluación.

UD.1. Principios generales (Bloque 6): INSTRUMENTOS

1. Examen teórico (33%)
2. Trabajo escrito de creación de un calentamiento autónomo y vuelta a la calma (33%)
3. Grabación de vídeo realizando autónomamente calentamiento autónomo y vuelta a la calma (33%)

UD 2. Corrección postural y relajación. 6 clases (Bloque 2) INSTRUMENTOS

1. Examen teórico sobre corrección postural (33%)
2. Ejecución y demostración de una secuencia de corrección postural (33%)
3. Ficha sobre la realización de tareas de relajación (33%)

UD.3. Condición física. 8 clases. (Bloque 1).

1. Examen teórico (33%)
2. Ficha de ejecución de 3 rutinas de condición física de fuerza y flexibilidad (33%)
3. Test de condición física (33%)

UD.4. Atletismo; deporte individual. 4 clases. (Bloque 3). INSTRUMENTOS

1. Examen teórico (50%)
2. Análisis de un vídeo (50%)

2ª evaluación.

UD.1. Principios generales. 3 clases. (Bloque 6). INSTRUMENTOS

Principios generales (Bloque 6): INSTRUMENTOS

1. Examen teórico (33%)
2. Trabajo escrito de creación de un calentamiento autónomo y vuelta a la calma (33%)
3. Grabación de vídeo realizando autónomamente calentamiento autónomo y vuelta a la calma (33%)

UD.5. Expresión corporal; 9 clases (Bloque 5). INSTRUMENTOS

1. Grabación de una coreografía individual de danza de 2 minutos de duración con soporte musical (33%)
2. Vídeo utilizando el lenguaje corporal para transmitir un mensaje sin voz. (33%)
3. Grabación de una coreografía grupal de danza de 2 minutos de duración con soporte musical (33%)

UD.6. Primeros auxilios; 5 clases (Bloque 2). INSTRUMENTOS

1. Examen teórico (33%)
2. Examen práctico de un supuesto de primeros auxilios (33%)
3. Vídeo explicando la RCP (33%)

UD.7. Malabares; juegos alternativos. 6 clases (Bloque 3). INSTRUMENTOS

1. Vídeo de una secuencia de movimientos con 3 bolas durante 30 segundos (33%)
2. Creación de las bolas de malabares (33%)
3. Vídeo explicativo de la ejecución de los malabares en secuencia de 1 a 3 bolas (33%)

3ª evaluación.

UD.1. Principios generales. 2 clases. (Bloque 6). INSTRUMENTOS

1. Examen teórico (33%)
2. Trabajo escrito de creación de un calentamiento autónomo y vuelta a la calma (33%)
3. Grabación de vídeo realizando autónomamente calentamiento autónomo y vuelta a la calma (33%)

UD.8. Alimentación. 5 clases. (Bloque 3). INSTRUMENTOS

1. Trabajo sobre alimentación y deporte (33%)
2. Trabajo de análisis de su dieta (33%)
3. Vídeo elaborando un desayuno saludable (33%)

UD.9. Orientación. 5 clases (Bloque 4). INSTRUMENTOS

Examen teórico

Creación de un circuito de orientación sobre un mapa

UD.3. Condición física. 6 clases (Bloque 1). INSTRUMENTOS

1. Examen teórico (33%)
2. Creación y realización personal de un plan de entrenamiento de la condición física (33%)
3. Test de condición física (33%)

Cada unidad didáctica consta de 2 ó 3 instrumentos de evaluación y de calificación con su respectivo porcentaje de calificación.

La nota de cada UD se obtiene del promedio de las notas obtenidas con los instrumentos, siendo la calificación final de cada UD un número entero (sin decimales). No se redondeará la nota, por lo que por ejemplo un 6,7 será un 6.

La calificación de cada trimestre se obtendrá del promedio de las notas obtenidas en cada unidad didáctica. Siendo la calificación final de un número entero (sin decimales). No se redondeará la nota, por lo que por ejemplo un 6,7 será un 6.

PROCEDIMIENTO PARA LA DETERMINACIÓN DE LA NOTA FINAL:

Para el cálculo de la calificación final del curso en junio, el procedimiento será el siguiente: la nota será la media de las calificaciones obtenidas en cada uno de los tres trimestres o evaluaciones cuantitativas.

Siendo la calificación final de un número entero (sin decimales). No se redondeará la nota, por lo que por ejemplo un 6,7 será un 6.

EVALUACIÓN DE ALUMNADO CON LA ASIGNATURA PENDIENTES:

En el curso actual no tenemos alumnado con esta asignatura pendiente de cursos anteriores.