

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 2020-2021
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES JESÚS DE MONASTERIO



PROFESORAS:

ALBA AJA DE MARURI
TATIANA MARTÍNEZ-FALERO

3º DE LA ESO

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

3º DE LA ESO PRESENCIAL		
1ª EVALUACIÓN 24 sesiones	2ª EVALUACIÓN 22 sesiones	3ª EVALUACIÓN 18 sesiones
<p>UD 1 PRINCIPIOS GENERALES 4s (Bloque 2 y 6)</p> <p>UD 2. SESIONES DE ENTRENAMIENTO FÍSICO. 12 s (Bloque 1)</p> <p>UD 3. 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 4. JUEGOS Y DEPORTES INDIVIDUALES: Atletismo 7/8s (Bloque 3)</p>	<p>UD 5. EXPRESIÓN CORPORAL 10s (Bloque 5)</p> <p>UD 6. JUEGOS Y DEPORTES ADVERSARIO: lucha con palos o bádminton. 6s (Bloque 3) * En caso de mejora de la situación covid, la UD 6 pasaría a ser juegos colectivos: fútbol y voley-pie</p> <p>UD 7. PRIMEROS AUXILIOS 5s (Bloque 2)</p>	<p>UD 3. 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 8. CARRRERAS DE ORIENTACIÓN 6s (Bloque 4)</p> <p>UD 9. RELAJACIÓN TAI-CHI. 4s (Bloque 2)</p> <p>UD.10. ALIMENTACIÓN. 3 s. (Bloque 2)</p> <p>UD. 2. CONDICIÓN FÍSICA test 2s</p>

* En caso de mejora de la situación covid, las UD 11 y 12 pasarían a ser juegos deportivos colectivos: baloncesto y beisbol

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA

UD. 3. SESIONES DE ENTRENAMIENTO FÍSICO

EJERCICIOS ANALÍTICOS DE FUERZA CALISTENIA Y DE FLEXIBILIDAD; aprender posturas correctas, identificar los niveles propios. CARRERA CONTINUA por el patio- intensidad (FC) o COREOGRAFÍA AEROBIC-STEP-BAILE, si llueve. Resistencia. .2+4 clases.

COMBAS – INTENSIDAD (FC). Como método de entrenamiento de la resistencia.4

ORIENTACIÓN. Como método de entrenamiento de la resistencia. 2 clases.

CACO. Caminar y correr.3 clases.

TAI CHI. Método de entrenamiento de fuerza y flexib. Y vuelta calma-relax. En todas un poco

Test .

Contenidos

- Profundización en el desarrollo específico de la condición física.
- Práctica de medios y métodos básicos para la mejora de las capacidades físicas, fundamentalmente resistencia y fuerza.
- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
- Efectos positivos de la práctica regular de actividad física en los aparatos y sistemas del cuerpo humano
- Pruebas de valoración cualitativa y cuantitativa de la condición física.

Criterios de evaluación

1. 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.

Con este criterio se pretende comprobar que el alumno adquiere un mayor desarrollo de la condición física, a través de la práctica de diferentes métodos, así como su implicación en el proceso y el grado de alcance en relación a su edad.

2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. Con este criterio se trata de comprobar si el alumno es capaz de relacionar la actividad física con los cambios fisiológicos que produce en el organismo, así como la puesta en práctica de pruebas de valoración de la condición física.

Estándares de aprendizaje evaluables

1.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 1.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

1.3. 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.

2.1. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física y la salud.

2.2. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática y la salud.

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

BLOQUE 2. SALUD Y HÁBITOS DE VIDA

UD 7. PRIMEROS AUXILIOS 5s

UD 9. RELAJACIÓN TAI-CHI. 4s

UD.10. ALIMENTACIÓN. 3 s.

Contenidos

- Aplicación de los principios adquiridos de dominio corporal y protección postural en la actividad físico-deportiva.
- Aceptación y valoración de la propia realidad corporal y de las diferencias con otros.
- Consecuencias del sedentarismo, la comida rápida y las drogas.
- Profundización en la importancia de la adopción de hábitos de alimentación saludable. Distribución de nutrientes, equilibrio ingesta/gasto calórico.
- Iniciación en la práctica de métodos de relajación.
- Los primeros auxilios. Principios básicos de actuación. Identificación de situaciones de emergencia.

Criterios de evaluación

3. Reconocer los factores que determinan unos hábitos vida saludables, atendiendo a la higiene postural, aceptación del cuerpo, hábitos nocivos, alimentación, formas de aliviar tensiones y primeros auxilios. Con este criterio se pretende comprobar si el alumno analiza y aplica los principios básicos para generar en su vida unos hábitos saludables, asociados principalmente al cuerpo y la actividad física.

Estándares de aprendizaje evaluables

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

3.2. Identifica su realidad corporal como elemento clave para la auto-aceptación y comprende las diferencias existentes entre compañeros.

3.3. Relaciona los hábitos nocivos más comunes en la actualidad, con enfermedades y el empeoramiento de la calidad de vida.

3.4. Analiza la ingesta y el gasto calórico, así como el tipo de alimento en cada comida y propone un cambio en sus hábitos en caso de necesitarlo.

3.5. Aplica técnicas de relajación específicas como medio para aliviar tensiones de la vida diaria.

3.6. Describe los protocolos a seguir para la atención del accidentado y activa los servicios de emergencia y de protección del entorno, si fueran necesarios.

BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES

UD. 4 . DEPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO

UD 6. DEPORTE DE ADVERSARIO: LUCHA DE PALOS O BADMINTON.

* En caso de mejora de la situación covid, se desarrollarán juegos colectivos: Fútbol y vóley pie, en vez de deportes individuales de adversario con implemento.

UD. 10. JUEGOS POPULARES

Contenidos

- Profundización en, al menos:

- Una modalidad deportiva individual.
- Dos modalidades deportivas colectivas.
 - Una modalidad deportiva de adversario,
- Dos juegos o deportes autóctonos sencillos de Cantabria, diferentes a los del primer curso.

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

- El deporte como eje vertebrador del ocio activo de la sociedad.

Criterios de evaluación

4. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. Con este criterio se trata de evaluar que el alumno es capaz de dominar patrones técnicos básicos y ejecutar otros más complejos, de las modalidades deportivas practicadas, esforzándose en la mejora del nivel de ejecución inicial, e implicándose en el proceso de evaluación.

5. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. Con este criterio se trata de comprobar que el alumno adquiere un nivel de dominio que le permita aplicar los elementos técnico-tácticos en las fases de ataque-defensa y tomar decisiones en situaciones de juego variadas.

6. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. Con este criterio se pretende comprobar que el alumno conoce las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como opción de tiempo libre, así como la capacidad para analizar críticamente su uso.

Estándares de aprendizaje evaluables

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

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

4.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 4.4. 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.

5.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

5.2. 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.

5.3. 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.

5.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

6.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

6.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas

6.3. 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.

BLOQUE 4. ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

UD. 3. RUTAS SENDERISMO

UD. 8. CARRERAS DE ORIENTACIÓN

Contenidos

- Profundización en, al menos, una actividad físico-deportiva en el medio natural de las practicadas en cursos anteriores.

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

- Factores de seguridad para la práctica de actividades en el medio natural: meteorología y estudio del medio, material, vestimenta y técnicas específicas.
- Toma de conciencia del impacto en el medio natural que tienen las actividades físico-deportivas

Criterios de evaluación

7. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas, en condiciones reales o adaptadas. Con este criterio se pretende comprobar que el alumno ha adquirido las técnicas específicas de las actividades físicas en el medio natural practicadas, interiorizando los elementos básicos de evaluación de su propia ejecución.

8. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas en el medio natural, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan. Con este criterio se pretende detectar si el alumno es capaz de analizar y tener en cuenta las numerosas variables que afectan a la seguridad de una actividad física en el medio natural y las relaciona con la adopción de medidas preventivas.

9. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio natural como formas utilización responsable del entorno. Con este criterio se trata de valorar si el alumno es capaz de realizar actividad física en el medio natural con bajo impacto medio ambiental.

Estándares de aprendizaje evaluables

7.1. Aplica los aspectos técnicos y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetándolas reglas y normas establecidas.

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

7.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 7.4. 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. 8.1. Identifica las características y variables de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

8.2. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades en el medio natural realizadas, desde un enfoque multidisciplinar.

9.1 Conoce las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas

9.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

UD 5: EXPRESIÓN CORPORAL: coreografía rítmica y lenguaje no verbal.

Contenidos

- Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.

Criterios de evaluación

10. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. Con este criterio se pretende evaluar la capacidad del alumno de diseñar, elaborar y poner en práctica una coreografía colectiva musical, combinando las variables espacio, tiempo e intensidad, así como su implicación en el proceso.

Estándares de aprendizaje evaluables

10.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

10.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

10.3. Colabora en el diseño y la realización de una composición coreográfica, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

BLOQUE 6. ELEMENTOS COMUNES A LA ACTIVIDAD FÍSICA

De forma general se aborda en todas las unidades didácticas. De forma más concreta en la siguiente.

UD 1. PRINCIPIOS GENERALES. El calentamiento general y específico

Contenidos

- Aportaciones en la organización y desarrollo de actividades o proyectos relacionados con la actividad física o la salud.
- Asunción de la responsabilidad individual y relativización de la trascendencia en los resultados obtenidos.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos específicos de forma autónoma, previo análisis de la actividad física que se realiza.
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Criterios de evaluación

11. Reconocer en las actividades físico deportivas la función desempeñada y los resultados obtenidos como elementos propios de las mismas. Este criterio trata de valorar el grado de aceptación, por parte del alumno, tanto de su papel como del resultado en las actividades físico-deportivas.

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

de las mismas. Con este criterio se pretende comprobar la capacidad y el grado de autonomía del alumno para elaborar y poner en práctica calentamientos específicos.

13. Participar en la organización y desarrollo de proyectos de actividad física y salud en el centro educativo. Con este criterio se pretende valorar la implicación del alumno en proyectos y actividades relacionados con la materia.

14. 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. Con este criterio se trata de comprobar el grado de utilización de las TIC's tanto como recurso de búsqueda de información, compara la elaboración de tareas, por parte de los alumnos.

Estándares de aprendizaje evaluables

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

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

11.3. Acepta los resultados obtenidos relativizando su importancia en relación al contexto donde se producen.

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

13.1. Se implica y participa en actividades y campeonatos deportivos, talleres o campañas saludables, en el centro educativo.

13.2. Realiza aportaciones personales en proyectos o actividades específicas, relacionadas con la materia.

14.1. 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.

14.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

CRITERIOS, 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

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

3º ESO

INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN 3º ESO PRESENCIAL

1ª evaluación.

UD.1. . Principios Generales

1. Trabajo escrito de creación de un calentamiento autónomo y vuelta a la calma (33%)
2. Comportamiento 66%

UD 2. Sesión de entrenamiento de la condición física.

1. Examen teórico (33%)
2. Demostración directa de secuencia saltando a la comba. (33%).
3. Demostración de la ejecución de unos ejercicios propuestos de fuerza y de flexibilidad. (33%)

UD. 3. Senderismo

1. Comportamiento durante la ruta. (50 %).
2. Cuestionario de la ruta. (50%)

UD. 4. Atletismo

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.5. Expresión corporal; 10 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. Trabajo escrito de análisis del lenguaje corporal. (33%)

UD. 6. Bádminton o lucha de palos. (Bloque 4 y 6).

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

UD. 7. Primeros auxilios.

1. Test teórico.
2. Demostración práctica del protocolo de actuación ante de 2 supuestos de primeros auxilios (33%)

3ª evaluación. INSTRUMENTOS

UD. 3. Senderismo; 1 o 2 rutas de 2 horas, junto con biología. (Bloque 4).

1. Comportamiento durante la ruta. 50 %).
2. Cuestionario de la ruta. (50%)

UD.8.. Carreras de orientación. 6 clases (Bloque 4 y 6). INSTRUMENTOS

1. Circuitos de orientación (100%)

UD 9. Relajación. Tai chi. 6 clases (Bloque 2) INSTRUMENTOS

1. Cuestionario (33%)
2. Demostración directa la ejecución de una secuencia de movimientos (33%)
3. Ficha de autovaloración sobre la realización de la secuencia de tai chi (33%)

UD.10 . Alimentación. 2 s. (Bloque 2). INSTRUMENTOS

1. Análisis de la dieta de 1 semana. (100%)

UD.2. Condición física. 6 clases (Bloque 1). INSTRUMENTOS

1. Test de condición física (20%)

ALUMNADO EXENTO TOTAL 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.

ALUMNADO EXENTO TEMPORAL 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.

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, 3 º 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. 13/245 clases presenciales.

UD 2. Sesiones de entrenamiento de la condición física; 6 clases (Bloque 1).

UD 3. Senderismo; 1 o 2 rutas de 2 horas. Rutas a pie de 50´ desde el IES (Bloque 4).

UD 4. Atletismo; deporte individual. 5 clases . (Bloque 3).

2ª evaluación 11/22 clases.

UD 5. Expresión corporal; lenguaje no verbal y actividades rítmicas. 6 clases (Bloque 5).

UD 6. Primeros auxilios. (Bloque 2)

UD 7. Relajación Tai chi; 2 clases presenciales. (Bloque 2 y 5).

UD 8 Malabares; juegos y deportes alternativos. 2 clases presenciales. (Bloque 3).

3ª evaluación. 9/18 clases.

UD.3. Senderismo; 1 o 2 rutas de 2 horas, junto con la asignatura de biología. (Bloque 4).

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

UD 10. Condición física, test; 3s (Bloque 1).

Contenidos a impartir online:

1ª evaluación. 12/25 clases online

UD 1. Principios generales. 4 clases (Bloque 2 y 6).

UD 2. Sesiones de entrenamiento de la condición física; 6 clases (Bloque 1).

UD 4. Atletismo; deporte individual. 5 clases ; deporte individual. 2 clases (Bloque 3).

2ª evaluación. 11/22 clases.

UD 5. Expresión corporal; lenguaje no verbal y actividades rítmicas. 3 clases (Bloque 5).

UD 6. Primeros auxilios. 4 clases (Bloque 2)

UD 7. Relajación Tai chi; 2 clases. (Bloque 2 y 5).

UD 8 Malabares; juegos y deportes alternativos. 2 clases (Bloque 3).

3ª evaluación. 9/18 clases.

UD. 8. Hábitos saludables. Alimentación; 5s (Bloque 2).

UD 9. Orientación; mediante planos. 1s.(Bloque 4).

UD 10. Condición física, test; 3s (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 ONLINE PARA LA ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS Y OBJETIVOS:

1ª evaluación.

UD.1. Principios Generales; 4 clases (Bloque 6)

UD. 2. La sesión de entrenamiento físico. 12 clases (Bloque 1).

UD. 3. Hábitos saludables. 3 clases. (Bloque 2)

UD. 4. Juegos y deportes como fenómenos sociales y culturales. 3 clases. (Bloque 3).

2ª evaluación.

UD.5. Expresión corporal. 10 clases (Bloque 5).

UD.6. Relajación. Tai chi. 6 clases. (Bloque 2).

UD.7. Orientación; mediante mapas.6s. (Bloque 4).

3ª evaluación.

UD. 8. Hábitos saludables de alimentación; 6 (Bloque 2)

UD.9. Malabares; juegos y deportes alternativos. 6 clases. (Bloque 3).

UD.10. Condición física; 6s (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. 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.

2. Reconocer los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

3. Reconocer los factores que determinan unos hábitos vida saludables en torno a la actividad física, alimentación e higiene postural y corporal.

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

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

6. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas, en condiciones reales o adaptada.

7. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas en el medio natural, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

9. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

10. Reconocer en las actividades físico deportivas la función desempeñada y los resultados obtenidos como elementos propios de las mismas. Este criterio trata de valorar el grado de aceptación, por parte del alumno, tanto de su papel como del resultado en las actividades físico-deportivas.

11. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. Con este criterio se pretende comprobar la capacidad y el grado de autonomía del alumno para elaborar y poner en práctica calentamientos específicos.

12. Participar en la organización y desarrollo de proyectos de actividad física y salud

13. 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.

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 ON LINE

1ª evaluación. INSTRUMENTOS

UD.1. . Principios Generales

1. Trabajo escrito de creación de un calentamiento autónomo y vuelta a la calma (33%)
2. Comportamiento 66%%.

UD 2. Sesión de entrenamiento de la condición física.

1. Examen teórico (33%)
2. Grabación de vídeo o mediante Teams en directo, ejecutando con corrección ejercicios propuestos para el desarrollo de la fuerza y la flexibilidad,
3. Grabación de vídeo o mediante Teams en directo , ejecutando secuencia de salto a la comba (33%).

UD. 3. Hábitos saludables. Corrección postural y relajación. 3 clases (Bloque 2)

1. Trabajo escrito de corrección postural (50%)
2. Grabación de vídeo o mediante Teams en directo, de ejecución de una secuencia de corrección postural (50%)

UD. 4. Juegos y deportes como fenómeno social. 3 clases. (Bloque 3)

1. Trabajo de lectura y reflexión. 100%

2ª evaluación.

UD.5. Expresión corporal; 10 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. Trabajo escrito de análisis del lenguaje corporal. (33%)

UD 6. Relajación. Tai chi. 6 clases (Bloque 2) INSTRUMENTOS

1. Examen teórico sobre corrección postural (33%)
2. Video o demostración directa mediante teams de la ejecución de una secuencia de movimientos (33%)
3. Ficha de autovaloración sobre la realización de la secuencia de tai chi (33%)

UD.7. Orientación. 6 clases (Bloque 4). INSTRUMENTOS

1. Examen teórico (50%)
2. Creación de un circuito de orientación sobre un mapa (50%)

3ª evaluación. INSTRUMENTOS

UD.8. Hábito saludable de alimentación alimentación 6 clases (Bloque 2).

1. Trabajo de análisis de su dieta (50%)
2. Vídeo elaborando un plato de comida (50%)

UD.9. 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%)

UD.10. Condición física. 6 clases (Bloque 1). INSTRUMENTOS

1. Examen teórico (20%)
2. Creación y realización personal de una sesión para la mejora de la fuerza, de la flexibilidad o de la resistencia. (60%)
3. Test de condición física (20%)

Cada unidad didáctica consta de 1, 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 una 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.