

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

4º DE LA ESO PRESENCIAL		
1ª EVALUACIÓN 22/25 sesiones	2ª EVALUACIÓN 22 sesiones	3ª EVALUACIÓN 18 sesiones
UDD TRANSVERSALES		
<p>UD 1 Principios Generales 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 UDD de la evaluación) (Bloque 4)</p>	<p>UD 1 Principios 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 UDD de la evaluación) (Bloque 4)</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 UDD de la evaluación) (Bloque 4)</p>
UDD PUNTUALES		
<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 . 5s (Bloque 3)</p> <p>UD 7 Juegos y deportes malabares. 5/6s (Bloque 3)</p> <p>juegos y deportes</p>	<p>UD. 8. Alimentación 2 (Bloque 2)</p> <p>UD. 9. Primeros auxilios. 5s (Bloque 2)</p> <p>UD 10. Carreras de orientación (Croquis y pistas) 6s (Bloque 4)</p> <p>UD 3 Condición física test 3s</p>

* En caso de mejora de la situación covid, la UD 7 pasaría a ser colectivos: fútbol

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA

UD. 3. CONDICIÓN FÍSICA: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad y test

Contenidos

- Consolidación en la práctica de medios y métodos para la mejora de la condición física.
 - Conocimiento y experimentación en pautas de realización correcta de ejercicios básicos para la mejora de las capacidades físicas.
 - Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de mejora de la resistencia o fuerza.
- Profundización en los efectos de la práctica de actividad física en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.

Criterios de evaluación

1. 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. Con este criterio se pretende comprobar que el alumno adquiere un mayor grado de competencia en el desarrollo de la condición física, a través de la aplicación de fundamentos teóricos, que lo dotan de cierta independencia para una correcta práctica de la actividad física.

Estándares de aprendizaje evaluables

- 1.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
- 1.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar la condición física y calidad de vida.
- 1.3. 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.
- 1.4. Valora su condición física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud.

BLOQUE 2. SALUD Y HÁBITOS DE VIDA

UD. 1. PRINCIPIOS GENERALES.

UD.8. ALIMENTACIÓN.

UD.9. PRIMEROS AUXILIOS.

Contenidos

- Análisis de los propios hábitos de vida e influencia en la salud.
- Prácticas físico-deportivas estrechamente relacionadas con la salud postural.
- Pautas básicas encaminadas a la mejora de la realidad y percepción corporal.
- Problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación
- Alimentación y actividad física. Pautas y recomendaciones.
- Actitud crítica y reflexiva ante modas y nuevas tendencias de actividad física y salud como modelo activo de vida.
- Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes en la práctica físico deportiva.
- Actuación en situaciones de emergencia. Maniobras y técnicas elementales.
- La RCP básica como protocolo de actuación.

Criterios de evaluación

2. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y la salud, atendiendo a los factores que la determinan: control postural, percepción corporal, alimentación, nuevas tendencias y primeros auxilios. 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.

Estándares de aprendizaje evaluables

2.1. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas o el tipo de alimentación con sus efectos en la salud.

2.2. 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. 2.3. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

2.4. Reflexiona sobre la relación existente entre los problemas alimenticios y la aceptación del cuerpo en la adolescencia.

2.5. Valora las necesidades de alimentos e hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

2.6. Mantiene una actitud crítica ante las nuevas tendencias de ocio activo vinculadas a la salud.

2.7. Identifica y actúa correctamente ante las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

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

BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES

UD. 4 . ATLETISMO. Juegos y deportes individuales.

UD. 6. BÁDMINTON. Juegos y deportes de adversario.

UD. 7. MALABARES. Juegos y deportes de adversario

*En caso de mejora de la situación covid, la UD 7 pasaría a ser juegos y deportes colectivos: fútbol

Contenidos

- Profundización en, al menos:

- Una modalidad deportiva individual.
- Dos modalidades deportivas colectivas.
- Una modalidad deportiva de adversario, de los iniciados en cursos anteriores.
- Dos deportes autóctonos de Cantabria, de los tratados en los cursos anteriores.

Atendiendo a la orientaciones metodológicas ofrecidas en la introducción del currículo.

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

Criterios de evaluación

3. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. 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.

4. 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. Con este criterio se trata de comprobar que el alumno adquiere un nivel de dominio que le permita aplicar los elementos

técnico - tácticos, así como elegir correctamente estrategias y soluciones para afrontar las diferentes situaciones de juego.

5. 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.

Estándares de aprendizaje evaluables

3.1. 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

3.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados durante la práctica deportiva

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

3.4. 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.

4.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.

4.2. 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.

4.3. 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.

4.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.

4.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.

5.1. 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. Rutas a pie.

UD. 10. CARRERAS DE ORIENTACIÓN.

Contenidos

- Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en medio natural y su puesta en práctica.
- Realización de actividades organizadas en el medio natural con especial atención a la seguridad de uno mismo y de los demás.
- Sensibilización y compromiso en el respeto y promoción del entorno natural como un lugar de esparcimiento y desarrollo de un proyecto de vida saludable.
- Profundización en, al menos, una actividad físico-deportiva en el medio natural, diferente a la del curso anterior, que ya se haya iniciado. Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo

Criterios de evaluación

6. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas en el medio natural propuestas, con eficacia y precisión. 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.

7. 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.

Con este criterio se pretende conocer si el alumno atiende a las variables organizativas de una actividad en el medio natural, teniendo como eje principal la seguridad en su ejecución.

8. 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. Con este criterio se pretende valorar si el alumno reconoce el medio natural como un espacio que debe respetar y cuidar, y promocionar el desarrollo de actividades físicas que mejoren su calidad de vida.

Estándares de aprendizaje evaluables

6.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales.

6.2. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio. 6.3. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

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

7.2. Actúa según sus limitaciones priorizando la seguridad personal y colectiva.

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

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

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

BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

UD 5: EXPRESIÓN CORPORAL: coreografía rítmica

Contenidos

- Realización 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.

Criterios de evaluación

9. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. Con este criterio se trata de evaluar la capacidad del alumno para elaborar y participar en un montaje artístico expresivo, seleccionando las técnicas adecuadas, así como su implicación en el proceso

Estándares de aprendizaje evaluables

9.1. Elabora composiciones de carácter artístico expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto

9.2. 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.

9.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

BLOQUE 6. ELEMENTOS COMUNES A LA ACTIVIDAD FÍSICA

UD.1. PRINCIPIOS GENERALES

Contenidos

- . - Creación y aceptación de conductas para el desarrollo de un trabajo en equipo.
- Predisposición con cualquier compañero para generar situaciones que faciliten la superación de dificultades.
- Ejecución de calentamientos autónomos en circunstancias especiales: tiempo, objetivo, estado físico.
- Ejercicios y técnicas básicas como medios de vuelta a la calma; flexibilidad, movilidad, descarga y vibración muscular.
- Participación en la planificación y realización de actividades físico-deportivas o proyectos (torneos, talleres, ideas o propuestas, campañas...).
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Criterios de evaluación

10. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. Con este criterio se trata de valorar tanto la implicación del alumno hacia el trabajo en grupo como a la ayuda y cooperación con los demás.
11. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. Con este criterio se pretende comprobar la capacidad y el grado de autonomía del alumno para, elaborar calentamientos en diferentes circunstancias, así como aplicar diferentes técnicas en la fase final de la sesión.
12. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos, torneos deportivos, o proyectos previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados. Con este criterio se pretende valorar si el alumno cumple el rol asignado de forma coordinada en la organización y puesta en práctica de proyectos y actividades relacionados con la materia.
13. 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. Con este criterio se trata de comprobar el grado de utilización de las TIC's tanto como recurso de búsqueda de información, como para la elaboración de tareas, por parte de los alumnos.

Estándares de aprendizaje evaluables

10.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.

10.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros en los trabajos en grupo.

11.1. 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.

11.2. 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.

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

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

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

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

13.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

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

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

4º ESO

INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN 4º ESO PRESENCIAL

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. Bádminton o lucha de 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).

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

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. 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.
2. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y la salud, atendiendo a los factores que la determinan: control postural, percepción corporal, alimentación, nuevas tendencias y primeros auxilios.
3. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.
5. Analizar el fenómeno deportivo como opción futura de desempeño laboral.
6. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas, con eficacia y precisión.
7. 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.
8. 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. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.
10. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
11. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.
12. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos, torneos deportivos, o proyectos previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.
13. 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.

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

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

4. Examen teórico (33%)
5. Examen práctico de un supuesto de primeros auxilios (33%)
6. 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

4. Examen teórico (33%)
5. Trabajo escrito de creación de un calentamiento autónomo y vuelta a la calma (33%)
6. 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

4. Examen teórico (33%)
5. Creación y realización personal de un plan de entrenamiento de la condición física (33%)
6. 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 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.