AREA/MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: 2019/2020

FECHA: MAYO 2020

1. RELACIÓN DE CONTENIDOS Y TEMPORALIZACIÓN POR EVALUACIONES.

La temporalización de contenidos podrá ser modificada en función de distintas variables y modificaciones que surjan durante el transcurso del curso. Estas variables podrán estar relacionadas con escasez de material, coincidencia horaria o replanificaciones derivadas de conductas o características del grupo, imprevistos surgidos, viajes o excursiones, etc. Las modificaciones deberán enmarcarse siempre desde el principio de igualdad entre los grupos del mismo nivel y deberán ser notificadas en las actas del departamento.

Tomando como base las Unidades Didácticas a tratar			
UNIDAD DIDÁCTICA O TEMA	Nº sesiones	Evaluación	Contenidos
1. Valoración de la condición física	5	1	- Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal.
2. Baloncesto: técnica, táctica y reglamento básicos.	7	1	- Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro. - Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. - Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar. - Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio. - Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.
3. Anatomía básica y acciones de los principales músculos del cuerpo: los principios básicos para una planificación de entrenamiento individual: trabajo con cargas	2	1	- Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos. - Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio. - Pautas y factores a considerar en la

				elaboración de un programa personal de actividad física saludable. - Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales.
4.	Calorías y nutrición: la importancia de la correcta alimentación para la salud.	2	1	- Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable. - Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable. - Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales. - Reflexión sobre los valores y contravalores presentes en la actividad físico-deportiva.
5.	Programa de mejora de la condición física y utilización de app's: Sports Tracker y Strava	9	1	- Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos - Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio. - Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.
6.	Balonkorf: técnica, táctica y reglamento básicos	4	2	- Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. - Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. - Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro. - Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio. - Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.
7.	Ultimate: técnica, táctica y reglamento básicos.	4	2	- Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. - Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. - Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro. - Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio. - Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.
8.	Ritmo y expresión: bachata y bailes de salón.	7	2	- Utilización creativa de técnicas de expresión corporal en la elaboración y representación de composiciones con intencionalidad expresiva, artística o rítmica, de forma individual o grupal. - Análisis de las manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y de la oferta de este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.
9.	La relajación: aplicación en los programas de condición física como parte final en la vuelta a la calma.	2	2	− Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas. − Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física.

10.	Actividades físicas en el medio natural: oferta y posibilidades en nuestro entorno	6	3	- Afianzamiento de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno cercano y otros entornos.. - Planificación de la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores y que puedan ser utilizadas de forma autónoma en el tiempo de ocio personal. - Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural. - Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural. - Análisis de las posibilidades de realizar actividades físicas en el medio natural mediante el estudio de la oferta de instituciones públicas, de asociaciones y clubes deportivos y de empresas privadas. - Reflexión sobre los valores y contravalores presentes en la actividad físico-deportiva.
11.	Defensa personal: kickboxing	6	3	− Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias de las modalidades deportivas realizadas en la etapa anterior. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición. − Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales
12.	Voleibol: profundización y perfeccionamiento de la técnica y la táctica.	6	3	- Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias de las modalidades deportivas realizadas en la etapa anterior. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición. - Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro. - Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. - Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro. - Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio. - Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.
TOTAL SESIONES		**60**		

En el tercer trimestre se han seleccionado exclusivamente los contenidos que se consideren más relevantes para el desarrollo de las competencias claves en la educación obligatoria y aquellos que se consideren imprescindibles para el alumnado que va a finalizar un ciclo de formación profesional y bachillerato.

También se aprovechará el tercer trimestre para desarrollar las actividades de recuperación, repaso y refuerzo de los estándares trabajados durante el periodo de clases presenciales.

2. INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN TRIMESTRALES.

PRIMERA EVALUACIÓN

BLOQUE	U.D.	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	%	INSTRUMENTO EVALUACIÓN
CFYS	1	1.2.2 Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable.	10	CUADERNO DE VALORACIÓN
		1.1.5 Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.	5	
		1.2.3 Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.	5	
VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA – 20%				
CFYS	2	1.1.1 Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable.	10	CUADERNO DE REGISTRO – PRUEBAS PRÁCTICAS – TRABAJO DE ENTRENAMIENTO – EXAMEN TEÓRICO
		1.1.2. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud	2.5	
		1.1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	2.5	
		1.2.1. Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre	10	
		1.2.3. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.	2.5	
		5.1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estilos de vida saludables	2.5	
		5.4.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,…), realizando exposiciones sí fuera necesario.	2.5	
		5.4.2. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia, compartiendo la información para su discusión o difusión con la herramienta tecnológica adecuada cuando así fuese necesario.	2.5	
		5.4.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación como ayuda en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	5	
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO Y DIETA – 40%				
JYD	3	2.1.1. Adapta la utilización de los recursos técnicos de la modalidad a los condicionantes que surgen del juego buscando resolver situaciones en distintos contextos de práctica, incluidos los de competición.	5	EXAMEN TEÓRICO – CUADERNO DE REGISTRO – PRUEBAS PRÁCTICAS – HOJA DE REGISTRO
		2.1.2. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad		
		2.2.1. Selecciona y utiliza las acciones tácticas apropiadas de la modalidad adaptándose a las circunstancias del juego y buscando conseguir el objetivo de la acción motriz	15	
		2.2.2. Colabora con sus compañeros y compañeras y desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos planteados.		
		2.2.3. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad		
		2.2.4. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones		
		2.2.5. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.		
		2.2.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.		
BALONCESTO – 20%				

SEGUNDA EVALUACIÓN

BLOQUE	U.D.	ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	%	INSTRUMENTO EVALUACIÓN
CFYS	4	1.1.4. Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico.	10	HOJA DE REGISTRO
		1.1.2. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.	5	
RELAJACIÓN – 15%				
EC	5	4.1.1. Elabora composiciones con finalidad expresiva y/o artística o rítmica	10	CUADERNO DE REGISTRO – REGISTRO DE BAILE
		4.1.2. Utiliza adecuadamente, según el caso, las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas más apropiadas, prestando especial atención en crear algo original y creativo.	7.5	
		4.1.3. Adecua sus acciones al sentido y características de la composición	10	
		4.1.4. Identifica y reflexiona sobre las distintas manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y sobre la posibilidad de participación en este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante	2.5	
BAILE – 30%				
JYD	6	2.1.1. Adapta la utilización de los recursos técnicos de la modalidad a los condicionantes que surgen del juego buscando resolver situaciones en distintos contextos de práctica, incluidos los de competición.	15	EXAMEN TEÓRICO – CUADERNO DE REGISTRO – PRUEBAS PRÁCTICAS – HOJA DE REGISTRO
		2.1.2. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad		
		2.2.1. Selecciona y utiliza las acciones tácticas apropiadas de la modalidad adaptándose a las circunstancias del juego y buscando conseguir el objetivo de la acción motriz	20	
		2.2.2. Colabora con sus compañeros y compañeras y desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos planteados.		
		2.2.3. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad		
		2.2.4. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones		
		2.2.5. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.		
		2.2.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.		
DEPORTES ALTERNATIVOS – 35%				

TERCERA EVALUACIÓN

En este trimestre se van desarrollar las actividades de recuperación, repaso y refuerzo de los estándares trabajados durante el periodo de clases presenciales.

La evaluación del alumnado será continua, formativa e integradora y considerará en conjunto las evaluaciones de todo el curso valorando especialmente el grado de desarrollo de los aprendizajes y de las competencias imprescindibles.

Se priorizará la progresión y consecución de los objetivos generales establecidos para la etapa y el desarrollo de las competencias clave.

3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN FINAL ORDINARIA.

Teniendo en cuenta que las tareas realizadas durante el confinamiento deben suponer un valor añadido en la evaluación del alumnado y no una penalización, se establece la siguiente fórmula para establecer la calificación final del curso

La nota de partida será la media de las calificaciones obtenidas en el primer y segundo trimestre.

Para garantizar que las tareas realizadas durante el confinamiento supongan un valor añadido en la evaluación del alumnado:

- La calificación final será la nota más alta entre:

  - Nota de partida (80%) + notas de actividades del tercer trimestre (20%): Así se sumará a la media de las notas obtenidas en la primera y segunda evaluación, la nota añadida de la realización de las tareas propuestas durante la tercera evaluación.

  - Nota de partida

Se aplicará el sistema de redondeo aprobado en el centro por la Comisión de Coordinación Pedagógica y que consiste en redondear al número entero más cercano, es decir hasta el 0.49 al número inferior y a partir del 0.5 al número superior, excepto en el intervalo a partir del 4,5 que se considerará 4.

4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN FINAL EXTRAORDINARIA.

Teniendo en cuenta que las tareas realizadas durante el confinamiento deben suponer un valor añadido en la evaluación del alumnado y no una penalización, se establece la siguiente fórmula para establecer la calificación final del curso. **La evaluación extraordinaria debe basarse en los aprendizajes no superados durante los dos primeros trimestres.**

La nota de partida será la media de las calificaciones obtenidas en el primer y segundo trimestre.

Para garantizar que las tareas realizadas durante el confinamiento supongan un valor añadido en la evaluación del alumnado:

- La calificación final será la nota más alta entre:

  - Nota de partida (80%) + notas de actividades del tercer trimestre (20%): Así se sumará a la media de las notas obtenidas en la primera y segunda evaluación, la nota añadida de la realización de las tareas propuestas durante la tercera evaluación.

  - Nota de partida

Se aplicará el sistema de redondeo aprobado en el centro por la Comisión de Coordinación Pedagógica y que consiste en redondear al número entero más cercano, es decir hasta el 0.49 al número inferior y a partir del 0.5 al número superior, excepto en el intervalo a partir del 4,5 que se considerará 4.

5. PROCEDIMIENTO PARA LA RECUPERACIÓN DE CONTENIDOS PENDIENTES.

Al menos un examen de la evaluación pendiente donde se evalúen los estándares vistos en la evaluación pendiente.

Se atenderá a las tareas que el alumno haya entregado de los planes de refuerzo planteados y al resultado obtenido en la prueba o pruebas que se hayan podido diseñar para superar los aprendizajes no adquiridos.

6. PROCEDIMIENTO PARA LA RECUPERACIÓN DE LA MATERIA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES.

Estos alumnos tendrán un seguimiento en Educación física en el curso en que estén matriculados. De forma general, se especificarán los contenidos a recuperar, profesor responsable y procedimiento (instrumento y fechas) en el PROGRAMA DE REFUERZO entregado al alumno. Deberá superar las mismas con 5 puntos.

Se atenderá a las tareas que el alumno haya entregado de los planes de refuerzo planteados y al resultado obtenido en la prueba o pruebas que se hayan podido diseñar para superar los aprendizajes no adquiridos.

7. NORMAS A CUMPLIR

Para que el alumnado tenga más claro cómo debe llegar a clase de Educación Física y acceder a las instalaciones deportivas vamos a especificar una serie de normas que les indicaremos al inicio de curso y que estarán en el panel de anuncios del gimnasio para que nunca se olviden. Con estas pautas básicas pretendemos mejorar la convivencia y optimizar el tiempo efectivo de trabajo

1. DEBEIS ACUDIR A CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA CON ROPA Y CALZADO DEPORTIVOS, ASÍ COMO CON UNA BOLSA DE ASEO COMPUESTA POR:

TOALLA, CAMISETA DE REPUESTO Y COLONIA/DESODORANTE. DEBERÉIS ASEAROS Y CAMBIAROS AL TÉRMINO DE LA CLASE.

2. EL PUNTO DE ENCUENTRO CON EL PROFESOR ES EL PORCHE DEL GIMNASIO, SIN OBSTRUIR LA PUERTA PARA FACILITAR LA SALIDA DE OTROS COMPAÑEROS.

3. SÓLO SE ENTRARÁ AL GIMNASIO Y A LOS VESTUARIOS CUANDO EL PROFESOR LO INIDIQUE Y CUANDO LOS COMPAÑEROS DE LA CLASE ANTERIOR HAYAN SALIDO. A PARTIR DE ESTE MOMENTO LA CLASE SE DAR POR INICIADA Y TODOS DEBEMOS TENER UN COMPORTAMIENTO Y CONDUCTA ADECUADOS.

4. LA BOLSA DE ASEO, MOCHILA Y OTROS ENSERES PERSONALES SERÁN DEPOSITADOS EN LOS VESTUARIOS, EVITANDO DEMORAS INNECESARIAS.

5. LA CLASE SE INICIA CON UNA ASAMBLEA, EN LA QUE LOS ALUMNOS FORMARÁN UN CÍRCULO Y SE SENTARÁN YA SEA EN EL SUELO O SOBRE BANCOS, GUARDANDO SILENCIO Y ESPERANDO LAS INSTRUCCIONES DEL PROFESOR.

6. NO SE HARÁ USO DEL MATERIAL DEPORTIVO HASTA QUE EL PROFESOR LO INDIQUE Y COMIENCE LA SESIÓN.

7. EL TRANSPORTE, CUIDADO Y MANTENIMIENTO DEL MATERIAL ES RESPONSABILIDAD TANTO DEL PROFESOR COMO DEL ALUMNO.

8. LA CLASE NO SE DARÁ POR FINALIZADA HASTA QUE EL MATERIAL ESTÉ RECOGIDO Y EN SU SITIO. ESTA LABOR TIENE QUE SER LLEVADA A CABO POR TODOS LOS MIEMBROS DE LA CLASE.

9. CUANDO POR LESIÓN O ENFERMEDAD NO SE PUEDA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA, SE DEBERÁ ASISTIR A CLASE PROVISTO DEL MATERIAL ESCOLAR NECESARIO PARA LA REALIZACIÓN DE TRABAJOS TEÓRICOS. ES OBLIGATORIO, EN ESTOS CASOS, EL INFORME MÉDICO QUE JUSTIFIQUE LA

EXENCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA, SI ES POSIBLE EL MISMO DÍA DE LA PRIMERA PRÁCTICA PERDIDA.

10. CUANDO UN ALUMNO NO PUEDE REALIZAR LA CLASE POR CUALQUIER MOTIVO DEBERÁ REALIZAR UN RESUMEN DE LA MISMA Y UN TRABAJO RELACIONADO CON LOS CONTENIDOS ABORDADOS. ESTE MATERIAL DEBERÁ SER ENTREGADO EN LA CLASE SIGUIENTE, SIGUIENDO EL MODELO FACILITADO. SI NO SE ENTREGA CORRECTAMENTE CUMPLIMENTADA SE CONSIDERARÁ COMO UNA FALTA DE ASISTENCIA.

11. QUEDA TOTALMENTE PROHIBIDO LA TENENCIA O USO DE MOVILES O DISPOSITIVOS ELECTRONICOS, EXCEPTUANDO LAS OCASIONES EN LAS QUE EL PROFESOR LO REQUIERA COMO INSTRUMENTO EDUCATIVO.

12. ESTARA TOTALMENTE PROHIBIDO COMER, MASTICAR CHICLE O INGERIR BEBIDAS SIN AUTORIZACION DEL PROFESOR.

13. TANTO PARA IR AL BAÑO COMO A BEBER AGUA SE DEBERÁ PEDIR PERMISO AL PROFESOR PREVIAMENTE.