

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Instituto de Educación Secundaria "Ricardo Bernardo". Curso 2020-2021

Programa General
Curso 2020-2021
Educación Secundaria
Obligatoria y Bachillerato

ÍNDICE

Educación Secundaria Obligatoria y bachillerato

I. Objetivos Generales de Etapa.....	4
II. Competencias básicas y educación física.....	6
III. Contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y distribución temporal.....	8
IV. Bases metodológicas para la etapa.....	8
1. Principios metodológicos.	
2. Recursos metodológicos.	
V. Materiales y recursos didácticos básicos.....	10
VI. Procedimientos, instrumentos de evaluación y criterios de calificación.....	10
VII. Evaluación del programa y de la práctica docente.....	11
VIII. Medidas de atención a la diversidad.....	13
IX. Elementos transversales de la materia.....	14
X. Actividades complementarias y extraescolares.....	15
XI. Actividades de recuperación y evaluación de la materia pendiente.....	16
XII. Aspectos para incidir y buscar según memoria del curso 2019-2020.....	16
XIII. Programas por niveles	
1. Programa de 1º de ESO	19
1.1 Contenidos, competencias básicas, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables	
1.2 Distribución temporal de contenidos	
1.3 Instrumentos básicos de evaluación	
1.4 Criterios de calificación	
1.5 Prueba extraordinaria.	
1.6 Actividades complementarias y extraescolares.	
2. Programa de 2º de ESO	30
2.1 Contenidos, competencias básicas, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables	
2.2 Distribución temporal de contenidos	
2.3 Instrumentos básicos de evaluación	
2.4 Criterios de calificación	
2.5 Prueba extraordinaria	
2.6 Actividades complementarias y extraescolares.	
3. Programa de 3º de ESO	42
3.1 Contenidos, competencias básicas, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables	
3.2 Distribución temporal de contenidos	
3.3 Instrumentos básicos de evaluación	
3.4 Criterios de calificación	
3.5 Prueba extraordinaria.	
3.6 Actividades complementarias y extraescolares.	
4. Programa de 4º de ESO	56

4.1	Contenidos, competencias básicas, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables	
4.2	Distribución temporal de contenidos	
4.3	Instrumentos básicos de evaluación	
4.4	Criterios de calificación	
4.5	Prueba extraordinaria.	
4.6	Actividades complementarias y extraescolares.	
5.	Programa de 1º Bachillerato.....	68
	Introducción	
	B.1 Contenidos, competencias básicas, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables	
	B.2 Distribución temporal de contenidos	
	B.3 Instrumentos básicos de evaluación	
	B.4 Criterios de calificación	
	B.5 Metodología	
	B.6 Trabajo opcional	
	B.7 Prueba extraordinaria.	
	B.8 Recuperación para el alumnado con pendientes	
	B.9 Actividades complementarias y extraescolares	

ANEXOS

I.	Orden de "Dispensas Médicas".....	83
----	-----------------------------------	----

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:
PROGRAMA CURSO 2020/2021

ESO
BACHILLERATO

I- OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre hombres y mujeres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

m) Desarrollar actitudes que contribuyan al desarrollo sostenible de Cantabria.

n) Conocer y valorar el patrimonio histórico, natural y cultural, y las tradiciones de la Comunidad Autónoma de Cantabria, y contribuir a su conservación, difusión y mejora.

La sociedad actual está caracterizada por las profundas transformaciones sociales, culturales, tecnológicas y económicas. Hay una clara necesidad de reestructuración ante cambios tan rápidos y la escuela moderna debe ser el agente equilibrador. Para ello, posibilitará, en igualdad de oportunidades, ciudadanos activos y reflexivos capaces de adoptar comportamientos responsables en las diferentes situaciones del transcurrir de sus vidas. La Educación Física en Secundaria no puede ser ajena a un contexto social exigente de formación integral, orientada a mejorar las condiciones presentes y futuras de calidad de vida. Sus ejes de acción, cuerpo y movimiento, tienen un enorme potencial como instrumentos de desarrollo cognitivo y motriz a través de la exploración personal y del entorno; y como mecanismos de relación que mejoran las competencias sociales y afectivas. Se plantea la necesidad de desarrollar actitudes críticas y activas, individuales y grupales, que den solución a fenómenos de deterioro de la salud de nuestra sociedad: consumo de sustancias nocivas y malos hábitos alimenticios, empobrecimiento de las habilidades sociales y motrices, crecimiento del estrés, sobreutilización y excesiva dependencia de las nuevas tecnologías, tiempo de ocio limitado e individualizado... Todas ellas, en estrecha relación con unas de las principales lacras del siglo XXI: el sedentarismo. Afecta a la mitad de la población adulta y casi en la misma medida a la población escolar; es causa de cerca de una de cada seis muertes; supone un coste elevadísimo en la seguridad social. En contraposición, la actividad física es avalada como medio de prevención o tratamiento de enfermedades cardiovasculares, el sobrepeso y la obesidad, algunos cánceres, patologías musculoesqueléticas, la diabetes tipo 2...; y como vía también de mejora de la relación social, del bienestar psíquico y del rendimiento académico. Se estima un ahorro sanitario cercano a 50 veces lo invertido en promoción deportiva. Otro fenómeno que se ha de tener en cuenta es la profunda e irreversible huella ecológica generada. El medio natural se conforma como un lugar de uso creciente e imparable de práctica de la actividad física, como ente de disfrute y placer y, sobre todo, como fuente de recursos indispensables para la vida. Luego, su conexión con la salud es múltiple y, por ende, su nivel de vital importancia; que se ve acentuada por la gran riqueza de ecosistemas y posibilidades existentes en la comunidad autónoma de Cantabria. En consecuencia, la Educación Física se presenta como un factor de prevención de primer orden que debe intentar compensar la carencia y necesidad de actividad física; concienciar en el uso razonable de la TIC; desarrollar valores afectivo-sociales como la solidaridad y cooperación, la empatía, la expresividad, etc.; y formar en valores de sostenibilidad y de asunción de conductas críticas y más responsables en nuestra relación con el Planeta. Sin embargo, el tiempo lectivo destinado a nuestra materia es cada vez más insuficiente para afrontar tanta problemática. En este sentido, hay recomendaciones de la OMS y de la Unión Europea muy claras, que indican la necesidad de aumentar el tiempo lectivo de nuestra materia. Ante esta perspectiva, parece claro el rol de la Educación Física como guía del alumno hacia la adquisición de un estilo de vida activo y saludable. A tal efecto, es vital ofertar un gran repertorio de experiencias con potencial generador de adherencia del alumnado hacia la práctica de actividad físico-deportiva. Cobra mucha importancia la utilización de estrategias como la incentivación permanente de esa práctica dentro y fuera del centro educativo (recreos activos, actividades extraescolares...), la búsqueda de posibles colaboraciones con otros organismos o centros educativos, el aprovechamiento de planes institucionales o jornadas de puertas abiertas, el desarrollo de planes de mejora o asignaturas de libre configuración... Asegurando que esas estrategias estén en consonancia con el entorno físico y social del alumnado, por ser una prioridad conectar con sus intereses y necesidades.

II- COMPETENCIAS BÁSICAS Y EDUCACIÓN FÍSICA

De forma genérica, definen **competencia** como “la capacidad de responder a demandas complejas y llevar a cabo tareas diversas de forma adecuada; supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz”.

La Consejería de Educación de Cantabria (como en toda España) trata de que se incorporen al currículo dichas competencias como se explica en el Anexo I “Competencias Básicas”.

En dicho Anexo se identifican ocho competencias básicas. Competencia:

- 1- Comunicación lingüística
- 2- Matemática y en Ciencia y Tecnología
- 3- Digital
- 4- Aprender a Aprender
- 5- Social y Cívica
- 6- Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor
- 7- Conciencia y Expresiones Culturales

Se trataría de que todas las personas tengan como aprendizajes imprescindibles esos *conocimientos, habilidades, actitudes y valores, emociones* (o sea, competencias), para que hagan frente con mayor seguridad y equilibrio a la complejidad de la vida.

Es decir, en líneas generales, *se trataría de armar nuestro currículo con los contenidos necesarios para desarrollar las capacidades que les haga más competentes; en el sentido de que sean capaces de movilizar* (no sólo de que sean funcionales) *los conocimientos para la acción, para dar respuesta como personas íntegras a las demandas de la vida.*

La idea de transversalidad de las competencias nos lleva, obliga, a las áreas a desarrollar muchas de aquéllas desde paradigmas distintos.

COMPETENCIAS BÁSICAS Y EDUCACIÓN FÍSICA

La **Educación Física** es un área que, a través de sus ejes fundamentales –cuerpo y movimiento-, debe ser medio y ayuda para el logro y desarrollo de dichas competencias. Medio que (con lo motriz como lenguaje principal y como competencia sin reconocer –nadie sabe por qué-) permite desarrollarlas de forma:

- *global* (integral u holística), es decir, a la vez las emociones y actitudes junto a otras cualidades;
- *motivadora*, porque se vincula al contexto (sin menoscabo de utilizar culturas motrices clásicas), se transfiere y se adapta a las posibilidades de la vida;
- *reflexiva* (sin coartar lo intuitivo, ni lo espontáneo), pero sin caer en lo mecánico que no repara en el porqué, ni en el para qué;
- *ética*, con los valores y los compromisos, base de casi todo en la vida.
- *dinámica*, que no se enquistada, que progresa.

En concreto pensamos que el área de Educación Física puede (debe) desarrollar la:
(a diferencia de la Inteligencia Motora, la competencia MOTRIZ no está reconocida)

- 1- Competencia ligüística.- Es permanente la utilización de la comunicación oral, que les sirve para la preparación y finalización de las acciones, explicando, dialogando, analizando, definiendo (léxico –argot-). En muchas ocasiones todo lo anterior pasa a

ser comunicación escrita porque así lo requiere el contexto de enseñanza y aprendizaje curricular.

. La integración de la lectura en el currículo supondrá la adquisición de la competencia en comunicación lingüística basándose en el desarrollo de un conjunto de estrategias, destrezas y conocimientos que contribuyen a la comprensión y al uso de textos, así como a la reflexión personal a partir de ellos con el fin de desarrollar el conocimiento y el potencial personal, y de participación.

2- Competencia matemática y ciencia y tecnología.- Básicamente desde las acciones motrices (son la mayoría) que tienen que ver con la utilización (percepción) de los espacios, con sus dimensiones y volúmenes. Sobre todo en la edad infantil, donde la vivencia psicomotriz está unida al espacio, su conocimiento y familiarización.

3- Tratamiento de la información y competencia digital.- La búsqueda, selección y análisis de la información utilizando distintos lenguajes y recursos disponibles, transformarlos en conocimiento adaptándose a los cambios continuos...

Uno de los problemas de la E.F. es la escasez de tiempo. La búsqueda de información, la utilización de lenguajes visual, icónico, gráfico, etc., junto con la utilización de las nuevas tecnologías por parte de los alumnos, permite que el tiempo de clase se dedique más a la práctica. Por otra parte, la imagen puede convertirse en un instrumento motivador para el aprendizaje del alumnado.

4- Competencia para aprender a aprender.- Los diferentes aspectos físicos o perceptivo motrices de la práctica que propone la EF, ayudan a ver dónde se encuentran las personas: cómo son y qué posibilidades y límites tienen (conocer/se). Ponen en la tesitura de enfrentarse a problemas y buscar estrategias y vías de solución de los mismos. Porque la EF (su práctica: juego, deporte, baile, circuito, equilibrios, etc., individual o equipo) lleva a situaciones complejas de incertidumbre y cambio; a analizarlas para comprender y utilizar métodos y estrategias, procedimientos y caminos que devienen en aprendizajes que, a su vez, son vías para otros aprendizajes. Los alumnos llegarán a ser capaces de gestionar su propia actividad física.

5- Competencia social y cívica.- Juegos, deportes, expresión corporal, circuitos, etc., suponen propuestas cotidianas donde se ha de trabajar en equipo, o de forma individual o de pareja; se ha de cooperar, tolerar otras capacidades y ritmos, integrar otras culturas (bailes, juegos); se ha de elegir y decidir, resolver, llegar a acuerdos; se aprende a salir de uno mismo -porque hay otros que demandan, necesitan, dan-, a ponerse en su lugar; en definitiva, se ha de participar, elaborando proyectos para sí, el equipo o el grupo; y desde todo lo anterior, *respetando la norma* consensuada que nos da equilibrio y regula las interacciones fundamentales de la convivencia en la AF (y en la vida).

6- Competencia de iniciativa y espíritu emprendedor.- Muchas de las propuestas de trabajo que se dan desde la EF derivan en acciones que requieren de cierta independencia y seguridad, tanto en tareas de equipo, como individuales. Porque, desde dichas tareas, se pide -poco a poco- en la acción, el control de los límites y de sus posibilidades (conocimiento de sí), la afirmación de sus logros (autoestima), el equilibrio en sus reacciones (contener la emoción), la decisión apropiada o diferente (responsabilidad). La propia dinámica de participación en los deportes, exige la adopción de posturas proactivas, con constantes toma de decisiones para la aplicación de los recursos oportunos en función de los condicionantes en la práctica.

7- Competencia en conciencia y expresiones culturales.- La inmensa diversidad de Juegos, o las diferentes formas de Expresión Corporal, forman parte del acervo cultural de los pueblos. La Educación Física los mantiene, transmitiéndolos, para enriquecer las

experiencias, las vivencias que tienen que ver con esos procesos artísticos y culturales; provocando emoción y sensibilidad, gracias a los elementos expresivos de la motricidad, el espacio y el tiempo. Abre la posibilidad del mestizaje con otras formas de cultura (otra estética, otros bailes, otros juegos), con otro tipo de creatividad. Lo hace desde aportaciones individuales o desde el trabajo cooperativo de equipo.

III CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS

Se detallan en cada nivel

IV – BASES METODOLÓGICAS para la ETAPA

El Departamento propone estas bases como el tejido donde se fundamente la metodología a seguir. Pero con la flexibilidad suficiente que posibilite la adaptación de esas bases a momentos y/o niveles; adaptación, eso sí, que ayude en el proceso E/A, pero sin perder el rumbo, ni la “firmeza” pedagógica que sustentan.

1.- PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

. En la etapa de ESO, los estudiantes experimentan importantes transformaciones personales y sociales generadoras de inseguridad y cambios en sus hábitos, disminuyendo el nivel medio de práctica de actividad física en más de la mitad. Es un momento crucial para la construcción de una autoimagen positiva que conciencie de la necesidad de la adopción de estilos de vida activos y saludables, y que facilite la participación e integración en el grupo. Es vital una variedad metodológica que posibilite la riqueza de situaciones motrices significativas; que se adapte y respete los diferentes ritmos de aprendizaje; y que resulte atractiva para el alumno planteando actividades dinámicas y globales, que supongan retos alcanzables y tengan un carácter recreativo, prioritario en los cursos iniciales. Por ello, se buscará un enfoque práctico sobre la adquisición de conocimientos necesarios para el logro de una progresiva autonomía, mediante el “saber hacer”. En este sentido, el trabajo interdisciplinar es un arma efectiva para economizar esfuerzos aprovechando las enseñanzas teóricas de otras materias y para potenciar aprendizajes/experiencias. En la etapa de Bachillerato, en la misma línea del último curso de ESO, se busca consolidar la autogestión y autonomía en la construcción y puesta en práctica de programas encaminados a la mejora activa de la salud. Al igual que 4º de ESO, puede suponer el último contacto académico con la materia. Frente a la diversidad de prácticas inicial de la ESO, surge la especificidad, de la que la enseñanza modular es buen facilitador, que viabilice aprendizajes funcionales y una competencia posibilitadora de una práctica independiente. Para ello, será importante el ejercicio de reflexión mediante la transferencia de aprendizajes de unas situaciones a otras. Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y estudios superiores relacionados con esta materia, se tratará de formar al alumnado para adoptar criterios de valoración sobre posibles opciones para su futuro. El profesor es un elemento clave del proceso educativo y guía del aprendizaje. Es modelo de imitación de conductas en muchos momentos. Requiere de una actitud positiva e integradora, actualización permanente, y adaptación al alumnado, que es el centro sobre el que gira todo el proceso. Para ello, es una condición necesaria la organización flexible y

variada de la clase y el grupo. En la evaluación es importante: verificar logros, valorar esfuerzos y permitir al alumno formar parte de ella estimulando su capacidad de reflexión y de responsabilizarse. Potenciar un papel activo del alumnado en el proceso es una cuestión fundamental si queremos generar adherencia.

1.1- Se aprenderá de forma más significativa, si se es capaz de establecer muchas y distintas relaciones entre los nuevos contenidos y los que ya posee. Por eso es necesario plantear propuestas de acción no rígidas, abiertas, para que quepan con más fluidez esas relaciones entre contenidos (se aprendan mejor), se tenga una sensación de éxito y logro y se motive más.

1.2- Proponer en la acción de aprendizaje (contenido), además, cierto “conflicto” para que no se quede en lo aprendido; que “disfrute” del logro, que afirme su identidad, pero que supere la rutina de la repetición, y le lleve a nuevos aprendizajes (dentro de su “zona de desarrollo próximo”). Sin dramatizar posibles fracasos o regresiones que se deben considerar “normales” en los procesos de construcción de los aprendizajes. A veces requerirá “acompañamiento” más cercano porque los aprendizajes son más complejos.

1.3- Propuestas de trabajo que, poco a poco, ayuden (en el proceso de enseñanza aprendizaje A/E) a **transformar la discriminación o la desigualdad**; a través de actividades donde lo importante no sea lo cuantitativo, donde lo efectivo no sea el punto o el tanto, sino el cúmulo de procesos y relaciones que se da en dicho trabajo.

1.4- Propuestas que posibiliten la progresiva **responsabilidad** y control del alumnado sobre su propio proceso.

1.5- Tratar la **competición**, intrínseca en muchos juegos y deportes, **al servicio** de los elementos del proceso **lúdico** (relaciones de comunicación, el espacio, la estrategia, ...).

1.6- Propuestas donde **teoría y práctica** se unan en un interés que complemente y dé coherencia al aprendizaje. Propuestas que despierten el interés en el alumnado, aviven su curiosidad, pero que, además, ayuden a su madurez.

1.7- Agrupamientos heterogéneos.- En principio se aconseja este tipo de agrupamiento; es una forma de que todos se mezclen más (género, cultura, capacidad, carácter), aprendan a tolerarse, a enseñar al otro y a aprender del otro; a que se den unas relaciones más acordes con la complejidad de la vida.

Pero también es cierto que pudieran existir momentos, actividades, etc., que aconsejaran los agrupamientos homogéneos (siempre respetando aspectos pedagógicos esenciales y a dichos).

1.8- Atención a la Diversidad.- Detallado en el apartado VIII

2.- RECURSOS METODOLÓGICOS

2.1- Sobre lo conceptual.- Básicamente apuntes que se explicarán, debatirán dudas y repensarán a través de cuestionarios un poco “disonantes” en sus formulaciones (preguntas de comprensión “inferida”) exámenes, con la intención de que hagan reflexiones lentas, interrelacionen, deduzcan, saquen conclusiones; para que no lo reduzcan a la efectividad total de la memoria y la rentabilidad de la nota. Que lo hagan lo más significativo que se pueda.

2.2- Organización general de la sesión.- Esta propuesta nos sirve como genérica, luego habrá sesiones con otra organización, cuando la situación lo requiera por ser más conveniente. Veamos los momentos más importantes de dicha sesión tipo:

“Ritual” de bienvenida, saludos. Estructuración de la clase de hoy, recordando lo de ayer, el material, lo que vamos a hacer, el qué, el porqué, el para qué. Propuestas centrales (calentar, juegos, ejercicios, recuperaciones activas, juegos, reflexiones,

juegos, etc.). Descanso final. Conclusiones, comentarios. Recogida y “ritual” de despedida.

2.3- Importancia de las primeras clases.- Parecen básicas para el futuro. Son los momentos clave para aclarar, estructurar las relaciones, establecer criterios vitales para el devenir. Son aspectos fundamentales el diálogo ante problemas, el consenso de normas y las posibles consecuencias para que el grupo tome partido y se haga responsable de sus actos, la firmeza no exenta de cierta flexibilidad, la claridad, la coherencia..

2.4- En cuanto a los **estilos** de enseñanza, dependerá del tipo de actividad, pero como línea de acción se incide más en propuestas para el aprendizaje cooperativo (parejas y grupos), enseñanza recíproca, de búsqueda y resolución de problemas. Aunque parece conveniente que el orden de las actividades se haga en razón de su complejidad y teniendo en cuenta los conocimientos previos.

En cuanto al alumnado, se le irá dando mayor responsabilidad en la medida de su madurez (4º sería el momento de mayor autonomía). Se fomentarán procesos de E/A en grupo.

2.5- Otros **aspectos importantes** son: la utilización de las “hojas-cuaderno” del alumnado, para que éste recoja de su “cosecha” contenidos trabajados que se consideren muy importantes para su autonomía. **Cuestionarios** con preguntas de comprensión inferencial, no directa, para deducir, sacar consecuencias, guiándoles pero sin hacerles su trabajo.

Al lesionado se le dará una ficha de observación de la clase.

V- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS BÁSICOS

Los materiales a utilizar por el departamento serán aquellos que las prácticas nos exijan en cada una de las unidades y niveles, por una parte. Por otra, se hará uso, como no puede ser de otra manera, de los recursos que puede proporcionar internet. Además de la bibliografía necesaria sita en la biblioteca del departamento y en la del centro.

VI- PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Escenario 1: Se detallan en cada nivel.

Escenarios 2 y 3: Dadas las especiales circunstancias, es necesario plantearse otros escenarios. Tanto en el escenario 2 como en el escenario 3 no se contempla la práctica de Educación Física. En dicho caso, la evaluación seguirá teniendo un carácter formativo favorecedor a la consecución de competencias para comprobar los avances realizados en la materia, así como para superar los aprendizajes no superados, teniendo en cuenta dichas circunstancias.

En ambos escenarios los criterios de calificación se dividen en

- 1- Teórico-práctica 70%:** las tareas y actividades a realizar serán en su mayoría de carácter teórico práctico, buscando movilizar los conocimientos adquiridos durante el curso a la práctica, así como trabajar la investigación o la creación.
- 2- Actitud 30%.** Mediante el seguimiento de la actividad del alumnado durante este período a través de un diario semanal. Además, se valorará si mantienen el contacto con el profesor, están atentos/as a los comunicados, pronta respuesta a las propuestas, ...

VII- EVALUACIÓN DEL PROGRAMA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

La práctica docente esencialmente se valora principalmente a través de la observación, análisis y reflexión de indicadores como:

- * adecuación de los contenidos y actividades programadas a los objetivos previstos,
- * grado de cumplimiento de la secuenciación de objetivos y contenidos,
- * grado de cumplimiento de la temporalización de contenidos,
- * estructura y organización de la clase,
- * organización de los recursos
- * desarrollo de un marco en el que se fomenten la consolidación de actitudes de actitudes de participación, igualdad, tolerancia, respeto, etc.

Los criterios básicos de evaluación de nuestro programa y de nuestra práctica docente que vamos a utilizar básicamente son: la observación diaria a través del cuaderno del alumno y del profesor, los instrumentos utilizados en la recogida de datos (cuestionarios, fichas, trabajos, tests, etc.), las reflexiones pre y post-evaluaciones (basadas en los datos recogidos, no sólo notas, de la respuesta del alumnado) así como la memoria final de curso.

Añadimos el anexo sobre los indicadores de logros a continuación, que se utilizarán para reajustar los aspectos necesarios de la programación haciendo así el proceso flexible en cada evaluación:

AUTOEVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

1 (Pocas veces) 2 (A veces) 3 (Frecuentemente)

Programación	1	2	3
1. Realizo por escrito la programación de aula semanalmente/quincenalmente.			
2. Al inicio de cada unidad, concreto de manera clara a los alumnos los objetivos que persigo.			
3. Secuencio los estándares de cada unidad, con una distribución y una progresión adecuada a las características de cada grupo de alumnos.			
4. Adopto estrategias y programo actividades en función de los objetivos, de los distintos contenidos y de las características de los alumnos.			
5. Pongo en práctica los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación establecidos por el departamento.			
6. Recojo en mi programación de aula momentos e instrumentos para la autoevaluación del alumnado.			
7. Planifico mi actividad educativa de forma coordinada con el resto del profesorado del departamento que imparte el mismo nivel.			
OBSERVACIONES:			

Gestión de aula	1	2	3
1. Contribuyo al cumplimiento de las normas de aula.			

2. Fomento el trabajo cooperativo.			
3. Reconozco los logros de los alumnos de manera pública, potenciando la actitud positiva y de esfuerzo.			
4. Propongo tareas variadas que requieran poner en práctica diferentes procesos mentales y menos intervención directa del profesor.			
5. Promuevo el uso de técnicas de estudio en las actividades de mi materia.			
6. Promuevo el uso de las TIC para facilitar el aprendizaje autónomo.			
7. Paso la sesión mandando callar al grupo.			
8. Paso la sesión explicando teoría.			
9. Paso la sesión coordinando el desarrollo de prácticas.			
10. Preveo momentos de participación activa del alumnado (preguntar dudas, opinar, proponer, reclamar, etc.)			
11. Activo los conocimientos previos del alumno/a antes de empezar la unidad.			
12. Los alumnos siguen el desarrollo de las clases (explicaciones, tareas, actividades).			
13. Propongo nuevas metodologías a lo largo del curso: expresión oral regulada, trabajos de investigación, actividades creativas, etc.			
OBSERVACIONES:			

Evaluación	1	2	3
1. Los alumnos son informados periódicamente de qué objetivos se persiguen, qué actividades harán y cómo se les evaluará a lo largo del curso.			
2. Empleo distintos y variados instrumentos de evaluación en todos los niveles.			
3. Las correcciones de las pruebas o del proceso de aprendizaje las hace: El profesor al grupo. El profesor a cada alumno. Los alumnos entre ellos y/o autoevaluación			
4. Informo al alumno de lo que debe mejorar y le propongo actividades de recuperación/ampliación.			
5. Para concretar la nota valoro la evolución del alumno.			
6. Utilizo diversos instrumentos de registro (notas objetivas, actividades realizadas o no, intervenciones de los alumnos, actitud).			
7. Tengo en cuenta las sugerencias e impresiones que expresan los alumnos.			
OBSERVACIONES:			

Atención a la diversidad	1	2	3
---------------------------------	----------	----------	----------

1. Diseño actividades que atiendan a los diferentes intereses del alumnado.			
2. Exijo diferentes resultados dependiendo de las características de cada alumno/a.			
3. Suelo dar explicaciones generales y ofrezco a cada uno, de manera individual, la explicación que demanda.			
4. Programo actividades de diferente complejidad.			
5. En los exámenes incluyo preguntas de diferentes niveles de dificultad.			
6. Utilizo diferentes instrumentos de evaluación según las características de los alumnos.			
7. Tengo en cuenta la diversidad cuando divido la clase en grupos.			
8. Promuevo la ayuda entre iguales dentro del aula.			
OBSERVACIONES:			

VIII- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Somos diversos, distintos; esto debiera enriquecer las relaciones, los logros, la vida. He aquí algunas pautas para que en la asignatura se trabaje teniendo en cuenta esa diversidad:

- Propuestas que ofrecen salidas no rígidas, ni cerradas, sino que posibilitan diferentes niveles de respuestas con éxito o consecución de logros. Dando opción a gente con ritmos distintos.
- Agrupamientos diversos e intercambios de éstos dependiendo de necesidades de apoyos (intercambio de parejas, grupos, etc.). A veces, se harán agrupamientos por incluir a la diversidad de 3 ó 4 personas que necesiten estar separadas o juntas.
- Apoyos individualizados dependiendo de la complejidad de la propuesta, para dar seguridad y apoyo a la autonomía.
- Positivizar los pequeños logros del proceso (reforzar la autoestima).
- Propuestas específicas pensando en individualidades, haciendo seguimiento y apoyo cercano a dichas individualidades.
- Dando suma importancia a los procesos cuando haya verdadero esfuerzo y progreso, aunque no se llegue a los resultados de la mayoría (tenerlo en cuenta más que otros aspectos).
- Buscando otros pasos, más fáciles o no, más lentos o rápidos (dependiendo de las características del alumnado), en la secuenciación de los aprendizajes; sobre todo en gimnástica.
- Planteamientos metodológicos de “enseñanza recíproca” y aprendizaje cooperativo; aunque, habitualmente les cueste bastante ayudarse (se miran, se exhiben o se inhiben, depende). Sobre todo en propuestas para desarrollar equilibrios, baile, juegos de estrategia, etc.; combinando con métodos de “asignación de tareas”.

Tendremos en cuenta la Orden publicada sobre "dispensas médicas" que se adjunta como Anexo

I, y, después de tener los informes de Orientación del curso anterior, se adoptarán las adaptaciones oportunas, teniendo en cuenta la evaluación inicial. Las más normales serán:

- ACI's, siguiendo las pautas del Departamento de Orientación, el Departamento de EF las elabora.
- Adaptaciones NO significativas, que se harán dependiendo de la necesidad de apoyo del alumnado concreto.
- Adaptaciones temporales, para lesionados que, dependiendo del tiempo y gravedad de lesión, se seguirán estas pautas:
 - Elaboración de fichas de observación de sesiones.
 - Ayuda, colaboración en todo lo posible, con el resto, de lo que se haga en clase.
 - Elaboración de trabajos sobre lo que se esté haciendo. Este caso será para lesiones mayores de 15 ó 20 días.

El departamento participa en el plan de atención a la diversidad del centro (PAD); a través de las mencionadas adaptaciones curriculares significativas o a mínimos, coordinación con PT y/o AL, orientador etc.. programa de Tutorías compartidas.

IX- ELEMENTOS TRANSVERSALES DE LA MATERIA

Los elementos transversales no conforman un bloque de conocimientos específico; son más bien elementos educativos que *impregnan* todos los bloques del área de Educación Física. Es por eso que su planificación no se puede hacer de la misma forma que se hace con el área y sus bloques, sino que *permanentemente* se han de tener en cuenta los ejes (ponernos las “gafas de la transversalidad”) para que, en los momentos oportunos/necesarios, se den en el currículo y salgan como contenidos para formar parte de la sensibilidad cultural del alumnado.

Básicamente, he aquí algunos de los aspectos que se pueden desarrollar en cada uno de los ejes transversales:

- Parece esencial que nada se pueda hacer en el área, o programar, que no sirva para la mejora y promoción de la *salud*. Entendida ésta de forma global: no sólo ausencia de enfermedad sino, además, como bienestar físico, psíquico y social.
- Criterios ante la alienación consumista de las marcas (zapatillas, camisetas, etc.) y la publicidad. Hablar de calidad, ahorro, gasto imprescindible y salud.
- Criterios sobre la diversidad y la coeducación. Romper estereotipos sexistas, como prevención de la violencia de género; cuidar la selección de actividades (“el currículo oculto”), dando la misma importancia a los diferentes contenidos; cuidar las relaciones en las agrupaciones, el tipo de roles, la tolerancia, etc.; adaptar normas de los juegos, evitando la discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social.
- Criterios para resolver problemáticas agresivas, que la mayor parte de las veces se dan en la relación de la práctica y la competición, fomentando la prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos.
- Relativizar ésta y supeditarla a los criterios pedagógicos. Concienciar en la norma, la cooperación, la integración, el consenso, el diálogo. Aprendizaje del autocontrol y descentración de sí mismos. Cuidar la catarsis. Valorar más procesos que resultados (trabajo de equipo, resolución de problemas, etc.).
- Criterios para respetar el medio ambiente: respetar el rico contexto natural (agresión, limpieza, etc.)
- Pensando en la educación del ocio: llenando de hábitos y recursos saludables al alumnado, para que luego, como ciudadano, sepa aprovecharlo en su tiempo libre.
- Potenciar el espíritu emprendedor, fomentando estrategias en la resolución de

problemas o situaciones motrices.

Educación para la Salud

La práctica totalidad de los contenidos del área de Educación Física incide directamente sobre una buena educación para la salud, tanto física como psíquica. Nuestras enseñanzas hacen que el alumno tenga conocimientos para que la Mantenga.

Todos nuestros contenidos caminan hacia este objetivo.

Educación para la convivencia

Un medio idóneo para la realización de actividad es el juego, que está basado en la colaboración y convivencia de nuestros congéneres. Para poder jugar no podemos destrozarnos nuestro propio juguete, nuestro cuerpo, ni nuestro compañero de juego.

Educación para la paz

Mediante el juego, el alumno aprende a respetar unas reglas y respetar a su oponente en el juego, sabe sacar consecuencias de la derrota y de la victoria, por lo que aprende a respetar al oponente. Cuando perdemos, debemos analizar las causas de la derrota y nunca menospreciar al contrario. La derrota nos servirá como incentivo para nuestra propia superación y la victoria es gratificante para seguir jugando. **Educación no**

sexista

La Educación Física nos enseña que nadie es más que otro, podemos ser diferentes, y aprendemos a respetar al otro sexo. Si bien hay parámetros que unos tienen superiores a los otros, todos tenemos aspectos diferenciados, muy respetados, que nos hacen iguales y a la vez únicos, y que en una labor de equipo se complementan perfectamente.

Educación ambiental

El medio natural es nuestro mejor aliado para la mayoría de la práctica de actividades físicas. La Educación Física debe desarrollar la sensibilidad hacia la búsqueda de los mejores niveles ambientales, por lo que nos hace conscientes de esa necesidad de mantenimiento y mejora del medio ambiente.

Educación para el consumo.

En torno al deporte y dada la gran aceptación que éste tiene en todos los ámbitos de la sociedad y en especial entre los jóvenes y adolescentes, se están desarrollando intereses económicos que promueven actitudes consumistas en los jóvenes, al identificar determinadas marcas comerciales con el éxito de determinados deportistas. Desarrollar el sentido crítico a este respecto, para dejar al descubierto de estos, dudosamente lícitos, recursos comerciales, contribuirá a la formación de criterios objetivos en nuestros alumnos que les ayudarán.

X- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Se podrán realizar actividades multidisciplinares en colaboración con otros departamentos.

Los que se realizan por cursos se detallan en cada nivel.

XI- ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y EVALUACIÓN DEL ALUMNADO CON LA MATERIA PENDIENTE

Se podrá recuperar la asignatura pendiente de cursos anteriores aprobando los tres trimestres del curso actual. En caso de no ser así tendrán que realizar el examen de recuperación en junio del curso pendiente.

Si no aprobase, deberá presentarse en junio a los dos exámenes, el de pendientes del curso anterior y el del curso actual.

XII- ASPECTOS PARA INCIDIR Y BUSCAR SEGÚN MEMORIA DE 2019-2020

Salidos de las reflexiones de la Memoria del curso pasado, exponemos aquellos aspectos a mejorar o cambiar. Volvemos a añadir ciertos detalles con respecto a la Metodología: básicamente sobre los cuestionarios y los aprendizajes cooperativos. Algún otro aspecto en los criterios de calificación de ESO y Bachillerato.

- Se tendrá en cuenta la normativa vigente respecto a la situación vigente con el Covid 19, expuesta en el Boc del 5 de agosto del 2020 y la actualización del 31 de agosto, respecto a la práctica de actividad física en las clase de EF, uso de mascarilla etc...

A y b) Con relación a los objetivos y a los contenidos:

- Vienen especificados en cada nivel.

c) Con relación a la metodología

- Forma flexible y a ser posible consensuada, de hacer las agrupaciones, manteniendo lo que venimos haciendo hace años insistiendo en la importancia de la elaboración de los grupos (son muy heterogéneos).
- Parece necesaria una mayor tranquilidad en los grupos; un ambiente menos “estresado”, de menos “activismo” y más actividad. Necesidad de *una vivencia de la actividad más reposada, que no más vaga o “pasota”, ni por supuesto, más lenta*. Nos referimos sobre todo a ciertos momentos de mucha ansiedad, *avidez por hacer* sin saber cómo se hace, sin analizar cómo va saliendo, etc. No les gusta parar, pero creemos que es lo más efectivo. Parar en determinados momentos para ver qué hacen y que les sirva de reflexión, incluso escribiendo los resultados de esa reflexión, haciéndoles ver la importancia de lo cualitativo sobre lo cuantitativo.
- Se seguirá incidiendo mucho en aspectos coeducativos, estereotipos, etc., y, sobre todo, en la integración, sobre ciertas actividades físicas y género (expresión, fuerza,...). Incitar a que se ayuden en la resolución de problemas y en los apoyos mecánicos. Hacer más dinámicas y didácticas más funcionales al interés usando la reflexión, la exigencia, la firmeza y la confianza. Dar opción al trabajo a distintos ritmos para que entiendan sobre

su esfuerzo y la relación con el progreso, valorando esa complejidad de capacidades.

- *Profundizar en las dinámicas de grupo: consenso-compromiso-consecuencia; asumir la frustración es muy educativo.*
- Cuestionarios con preguntas de comprensión indirecta, modificando la manera de trabajar esta parte para que haya más reflexión y trabajo personal, variando según el nivel la consecución de este apartado.
- Importancia de la formación permanente. Seguimos con el grupo de trabajo iniciado hace ocho años ya que los resultados están siendo positivos y enriquecedores (en el que solo participa una integrante de este departamento) más diferentes cursos o seminarios en los que participan los integrantes de este departamento (nuestro centro se encuentra dentro de Receps, la Red de Escuelas promotoras de salud y tanto actividades de formación como las propias actividades dentro de nuestro centro dan mucho peso a la formación permanente).

d) Con relación a los criterios de evaluación

- Los criterios planteados son los adecuados para valorar los objetivos aunque después de la experiencia de estos últimos cursos seguimos adaptando la manera de trabajar la parte teórica para que tengan más incidencia en el aprendizaje los cuestionarios. Al menos una vez al trimestre seguiremos haciendo los mismos en el aula ya que se ha comprobado que adquieren mejor dichos aprendizajes. Después de la experiencia de los cursos anteriores vamos a seguir incidiendo más en el trabajo individual de los cuestionarios ya que en ocasiones se convierte en un mero copieteo sin reflexión.

e) Recursos

A pesar de contar con la sala para el desarrollo de los contenidos de Expresión Corporal y Relajación, pero seguimos teniendo dificultad para dar los contenidos teóricos y prácticos, por falta de espacio físico en el centro.

Contamos también con las pistas de padel y tenis pertenecientes al ayuntamiento, sitas junto al pabellón.

**PROGRAMAS por NIVELES:
CURSO 2019-2020**

Programación E.F.

Curso 2020-21

1º ESO

1. – PROGRAMA de PRIMERO de ESO: CURSO 2020-2021

INTRODUCCIÓN.

Teniendo en cuenta la Memoria “Fin de curso” (2019/2020), se tratará de incidir (en los momentos precisos) en los aspectos que, en dicha Memoria, se proponían y recomendaban. Básicamente:

- Seguir manteniendo la reflexión –corta, pero permanente- sobre la práctica, a ver si se gana en eficacia y se pierde en avidez, ya que los grupos suelen ser movidos, inquietos y participativos. De paso, mantener el progreso que, todo lo anterior, da para el trabajo de equipo. No descuidar el proceso global, como concepto de equipo. Seguir trabajando para conseguir una mayor paciencia y exigencia en el compromiso de la reflexión y el trabajo de los contenidos conceptuales.
- Trabajar (de inicio) más despacio el ritmo, para que –más dominado y con más seguridad- pueda ser más expresivo. Como es normal y recurrente que aparezcan problemas en la percepción espacial y en el ritmo (debido en gran parte a la falta de juego espontáneo y popular de la calle) hacer mayor hincapié en estos dos aspectos.
- Reorientar las sesiones de EC.
- Incidir más en la importancia de un buen calentamiento, como inicio de cualquier actividad física saludable. Orientar el trabajo de Condición Física en forma de retos.
- Considerar más los problemas que suelen tener en el aprendizaje de las HME’s sobre todo de fútbol y balonmano, es decir, en los deportes de equipo.
- Mantener la flexibilidad sobre la norma, pero NO el relajo, es una manera esencial para educarles en la autorregulación. Seguir dentro del equipo docente, los mismos criterios, para que todo sea consensuado y así más fácil dentro de la dificultad de estos tiempos.
- Aunar diferentes tipos de agrupaciones con ajustes en el espacio, para ayudar en el progreso de la percepción espacial en cierto alumnado.
- Contener la prisa, la inmediatez, la rutina, que aliena. Trabajar las disonancias, para salir de las repeticiones y estereotipos.
- Cuidar las transversales como la integración y la empatía; la ayuda y la cooperación, las habilidades sociales; la responsabilidad y la consecuencia.
- Como es normal y recurrente que aparezcan problemas en la percepción espacial y en el ritmo, hacer mayor hincapié en estos dos aspectos.
- Recordar la importancia de los ajustes posturales en los contenidos procedimentales, sobre todo trabajando la fuerza e incidir más a lo largo de las sesiones.
- Seguir llevando a cabo el trabajo cooperativo como forma de trabajo.
- Tener en consideración de manera especial al alumnado repetidor sin ninguna expectativa y al alumnado con necesidades de un trabajo más individualizado.

Posibilidad de apoyos?? Ya que el número de este tipo de alumnado está aumentando considerablemente.

- Dadas las circunstancias actuales va a ser necesario readaptar todos los contenidos y criterios de evaluación y calificación dependiendo de los escenarios posibles.

Esta programación tal como está redactada actualmente se aplicará en el escenario 1 de la normativa vigente. En caso de entrar en el escenario 2 o 3 se implementará con los anexos correspondientes.

1.1- CONTENIDOS, COMPETENCIAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Educación Física 1º ESO

Bloque 1. Condición física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Desarrollo global de las capacidades físicas, prioritariamente con un enfoque recreativo.</p> <p>-Importancia de la condición física en la salud.</p>	<p>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.</p> <p>Con este criterio se trata de evaluar el desarrollo global de las capacidades físicas de los alumnos, alcanzando unos niveles acordes a su edad y particularidades. Además, se debe valorar la relación existente entre la condición física y la calidad de vida.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>1.1. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades (teniendo en cuenta las circunstancias del momento)</p>
	<p>1.2. 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.</p>	
<p>- Ajuste de la intensidad en el esfuerzo aeróbico.</p>	<p>2. Reconocer los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar que el alumno es capaz de ajustar la intensidad del esfuerzo con la intención de mantener un ritmo aeróbico y controlando sus pulsaciones.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>2.1. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca (prioritario el uso de la mascarilla)</p>

Bloque 2. Salud y hábitos de vida		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
- Valoración de la	3. Reconocer los factores que determinan unos	3.1. Analiza la importancia de la

<p>importancia para la salud de unos hábitos de actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posturas correctas y control corporal en la prevención de lesiones. - Pautas básicas de una alimentación saludable. El desayuno y la hidratación. - Efectos en la salud de los productos industriales de consumo habitual en escolares. - Atención a la higiene corporal antes, durante y después de la práctica de actividad física. 	<p>hábitos vida saludables en torno a la actividad física, alimentación e higiene postural y corporal.</p> <p>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 a la actividad física.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	práctica habitual de actividad física y sus efectos con la mejora de la calidad de vida.
		3.2. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
		3.3. Asocia el desayuno y la hidratación como rutinas saludables en contraposición del consumo de alimentos de origen industrial.
		3.4. Aplica unos hábitos de higiene corporal ante la realización de actividad física (uso neceser con botella agua, gel hidroalcohólico, mascarilla y toalla y si se pudiese cambio camiseta)

Bloque 3. Juegos y deportes		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Iniciación en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una modalidad deportiva individual. • Dos modalidades deportivas colectivas. • Una modalidad deportiva de adversario, • Dos juegos o deportes autóctonos sencillos de Cantabria 	<p>4. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar que el alumno es capaz de ejecutar patrones técnicos básicos de las modalidades deportivas practicadas, esforzándose en la mejora del nivel de ejecución inicial.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	4.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas (técnica individual,) de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
		4.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico
	<p>5. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>Con este criterio se trata de valorar la capacidad del alumno para aplicar correctamente los fundamentos técnico-tácticos de los deportes practicados en diferentes situaciones de juego.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	4.3. 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 (no prioritario)
		5.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. (no prioritario)
		6.1. 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.
<p>- El deporte como fenómeno social y cultural.</p>	<p>6. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas para entender fenómenos sociales y culturales de actualidad. Con este criterio se pretende comprobar que el alumno es capaz de analizar el deporte como fenómeno social, con el fin de detectar y razonar comportamientos y conductas que surgen hoy en día. 2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p>	

	4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas	
--	--	--

Bloque 4. Actividades físico-deportivas en el medio natural		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
- Iniciación en, al menos, una actividad físico-deportiva en el medio natural, acorde al contexto de ubicación del centro educativo.	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 es capaz de ejecutar patrones técnicos básicos de las actividades físicas en el medio natural practicadas, esforzándose en la mejora del nivel de ejecución inicial.	7.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas (a nivel individual), de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas
	2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender.	7.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico
	6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	7.3. 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.
- Toma de conciencia de los riesgos inherentes a este tipo de actividades.	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 adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. Este criterio pretende comprobar si el alumno es capaz de detectar los riesgos que están implícitos en las actividades en el medio natural, y minimizarlos adoptando medidas preventivas.	8.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo
	2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.	8.2. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en el medio natural (no prioritario en la práctica)
- Aceptación y respeto de los usos adecuados para la conservación del medio urbano y natural.	9. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de utilización responsable del entorno. Con este criterio se trata de valorar el respeto y uso que los alumnos tienen del entorno en la realización de actividades físico-deportivas.	9.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
	2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas	9.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar de uso y disfrute común.

Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas
--

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Experimentación de posturas, gestos, movimientos o ritmos en la realización de actividades físicas expresivas</p> <p>- Realización de improvisaciones individuales o en pequeño grupo como medio de comunicación espontánea.</p> <p>- Disposición favorable a la desinhibición en las actividades físicas artístico-expresivas</p>	<p>10. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico- expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>Con este criterio se pretende alcanzar un nivel de ejecución básico a la hora de integrar elementos rítmicos y expresivos, de manera espontánea o en producciones sencillas.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas. 7º) Conciencia y expresiones culturales. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>10.1 Pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo.</p> <p>10.2 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>

Bloque 6. Elementos comunes a la actividad física

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Actividades orientadas a favorecer la integración en el grupo.</p> <p>- Respeto y aceptación de las normas intrínsecas de las actividades y deportes, así como las establecidas por el profesor y el grupo.</p> <p>- Aceptación y disposición de mejora del nivel de ejecución</p>	<p>11. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>Este criterio pretende comprobar que el alumno es capaz de adoptar conductas integradoras, a través de la aceptación de normas y niveles de ejecución, mostrando una actitud de respeto en todo momento.</p> <p>4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>11.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>11.2. Colabora en las actividades grupales (teniendo en cuenta la legislación vigente), respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>11.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza (teniendo en cuenta la legislación vigente)</p>
<p>- El calentamiento general. Efectos, juegos y ejercicios apropiados.</p> <p>- Realización de actividades de baja intensidad en la finalización de la actividad física.</p>	<p>12. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p> <p>Con este criterio el alumno demostrará que puede desarrollar de forma correcta calentamientos y ejercicios de baja intensidad, en los momentos iniciales y finales de la sesión, respectivamente.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>12.1. Realiza habitualmente calentamientos y fases finales de sesión, ocasionalmente de forma autónoma.</p>

<p>Promoción y participación en campañas relacionadas con la salud y la actividad física.</p>	<p>13. Participar activamente en proyectos de actividad física y salud.</p> <p>Con este criterio se pretende valorar el grado de implicación del alumno en actividades orientadas a reforzar un estilo de vida activo y saludable.</p> <p>1º) Comunicación lingüística. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>13.1. Se implica y participa en actividades y campeonatos deportivos, talleres o campañas saludables, en el centro educativo (no prioritario).</p>
<p>- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p>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.</p> <p>Con este criterio se trata de comprobar el grado de utilización de las TIC's como recurso de búsqueda de información, por parte de los alumnos.</p> <p>1º) Comunicación lingüística. 2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 3º) Competencia digital.</p>	<p>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</p>

1.2- DISTRIBUCIÓN TEMPORAL CONTENIDOS

- Primer trimestre:
 - o Presentación y calentamiento (transversal), juegos de CF e iniciación al Atletismo
 - o Juegos populares aplicados a Educación Física y Retos cooperativos.
 - o Iniciación deportes colectivos, incidiendo en la táctica y técnica individual

- 2º trimestre:
 - o Iniciación deportes colectivos: Dachtball, Balonmano, Flag rugby, Floorball, Fútbol....
 - o Juegos y circuitos de fuerza (iniciación al Aluche, como deporte tradicional cántabro)
 - o Juegos de CF

- 3º trimestre:
 - o Iniciación de implemento y de oposición
 - o Habilidades gimnásticas adaptadas
 - o Expresión corporal

- A. Medio Natural
- Juegos de CF

Esta temporalización y el desarrollo de los contenidos podrá variarse en función de las circunstancias (sanitarias, climatológicas, cuestión de espacio, etc...)

La distribución temporal de los contenidos será la siguiente:

- * el bloque de Condición física: todo el curso
- * el bloque de Salud y hábitos de vida : todo el curso
- * el bloque de Juegos y deportes: todo el curso
- * el bloque de Actividades físico deportivas en el medio natural: 1º y 3º trimestre
- * el bloque de Actividades físico artístico-expresivas: 3º trimestre
- * el bloque Elementos comunes a la actividad física: todo el curso

Según las directrices de comienzo de curso basadas en la resolución del 31 de agosto del 2020 por el que se actualiza el Protocolo general de Organización para el desarrollo de la Actividad Educativa en la CCAA de Cantabria, la práctica se regirá por las siguientes directrices, en el escenario 1: realizadas al aire libre preferentemente, distancia interpersonal para la práctica deportiva, uso de mascarillas en el interior y en el exterior sin mascarilla con distancia interpersonal de 3 metros y no compartir material. Dada esta situación será necesario que el alumnado aporte una esterilla o toalla tamaño lavabo y otros materiales de autoconstrucción y de bajo coste para la realización de las distintas UD del curso (indiacas caseras, palas de cartón, pelotas, raqueta de bádminton, volante etc...) que el profesorado indicará en cada momento.

1.3- INSTRUMENTOS BÁSICOS DE LA EVALUACIÓN

Los instrumentos fundamentales con los que se recogen los datos, la información sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje son los siguientes:

- La observación cotidiana en base a unos indicadores (que se señalan en la calificación) de conducta.
- Los cuestionarios, generalmente con preguntas de comprensión inferidas y distintas tareas teóricas
- Los trabajos o hojas/cuaderno sobre análisis de lo hecho en clase.
- Los tests.
- Coevalución, autoevalución a través de rúbricas.
- Uso de grabaciones para toma de datos, respetando la Ley de protección de la imagen.
- Entrega de trabajos y/o grabaciones personalizadas.

1.4- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN-

- Sobre la **teoría** un 25%. A través de preguntar dudas, explicar, debatir, responder los cuestionarios, trabajos para resumir, etc. A través de la plataforma Google Classroom.

- Sobre la **práctica**, un 50%. A través de: dominio motriz (capacidades físicas básicas y habilidades coordinativas: comunicación motriz, expresividad y ritmo, buscar trayectorias y desmarcarse, flexibilidad, fuerza, equilibrio, lateralidad, resistencia, etc.). Trabajo y estrategia de equipo y resolución de problemas (siempre teniendo en cuenta la normativa vigente que impide el contacto y el intercambio de material).

Organización e iniciativa. Control de pulsaciones y de ritmo básico de trabajo.

En caso de enfermedad, lesión temporal o crónica del alumnado, para poder ser atendidos mejor y para poder hacer una adaptación a su situación, tendrá que realizar tareas adaptadas

-- Sobre las **actitudes**, un 25%. A través de:

la *participación activa* en clase y el *esfuerzo* personal ;

la *cooperación* y colaboración, aceptación e *integración*, el respeto hacia los compañeros, el material y las instalaciones;

la *asistencia* a clase, la *puntualidad*, *silencio* en las explicaciones y el uso de la indumentaria adecuada;

y en general la *buena disposición* hacia el aprendizaje de la materia.

En el apartado actitudinal por trimestre se valorará positivamente si el alumnado trae un neceser con una botella de agua, gel hidroalcohólico, una mascarilla de repuesto, para la higiene personal y si fuera posible una camiseta de repuesto para cambiarse.

Cada apartado se valora sobre 10 y se aplicará el porcentaje correspondiente.

Sobre las tareas teóricas, son el complemento imprescindible a la práctica, haciendo que ésta no sea puramente mecánica, sino reflexiva. No se recogerá ni se valorará ninguna tarea fuera de plazo.

Sobre asistencia- Según las *Normas de Organización y Funcionamiento* del Centro, 8 faltas sin justificar suponen una conducta contraria a la convivencia, con las consecuencias sancionadoras que el IES determina.

Sobre la indumentaria adecuada- Hay un atuendo específico para las prácticas de la AF que se entiende es el adecuado por higiene y comodidad (o sea, por salud). Dicho atuendo será, básicamente, *el pantalón, las zapatillas deportivas, la camiseta o en su caso el chándal*. Es recomendable como mínimo, cambiarse al menos con ropa limpia (camiseta, calcetines).

Prevención de lesiones- Las **zapatillas** de deporte tienen que ser las adecuadas para la práctica de la AF, y obligatoriamente deberán estar atadas y ajustadas al pie para prevenir accidentes (esguinces, torceduras, etc.). **En caso de que el calzado sea inadecuado no podrá, por motivos de salud, no podrá realizar la práctica obligatoria debiendo realizar una tarea sustitutoria que se le indicará en el momento.** Asimismo, no se llevarán puestos relojes, pulseras, anillos,... o cualquier objeto susceptible de dañar a un compañero/a o uno mismo. El alumnado con el **pelo largo** deberán recogerlo de forma que no les limite la visión ni les interfiera en el trabajo y por lo posibles enganches con compañeros o el propio material. Habrá un rincón para hidratarse cada uno con su botella, indicado por el profesor.

Está **prohibido comer** en el Pabellón Deportivo y en las clase de E.F (pipas,caramelos, masticar chicle, etc.), así como tirar cualquier tipo de basura.

Sobre los Tests Físicos- Fundamentalmente son instrumentos para recoger información sobre ciertas capacidades (en evaluación inicial, final y autoevaluación), para ver necesidades individuales y de grupo, etc. Nunca se utilizarán las medias individuales con respecto a medias del grupo o de otros grupos para calificar con suspenso al alumnado.

El uso del móvil sólo estará permitido cuando el profesor lo indique por necesidades pedagógicas (cronómetro, música para circuitos, coreografías etc...) y nunca deberá llevarse encima.

1.5- PRUEBA EXTRAORDINARIA: EVALUACIÓN 1º ESO

PROCEDIMIENTOS (o Instrumentos) de EVALUACIÓN

- Prueba escrita que abarcarán los contenidos conceptuales más importantes del curso.
- Prueba práctica de los bloques impartidos durante del curso.
- Parte reservada de la evolución del alumnado durante el curso, básicamente aspectos actitudinales (respeto, interés y esfuerzo).
- Actividades de refuerzo (diario de actividad física).

CRITERIOS de CALIFICACIÓN

- La respuesta de lo realizado en el primer procedimiento teoría, supondrá el 35%.
- La respuesta de lo realizado en el segundo procedimiento, práctica, supondrá el 55%.
- Nota de la evaluación continua del curso, supondrá el 10%.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Alcanza niveles de CF acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- Aplica fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- Pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo.
- Realiza y conoce, de forma básica, lo que es un calentamiento general.

- Respeta a los demás, las normas, instalaciones y material.
- Es tolerante y coopera.

Siempre teniendo en cuenta la normativa vigente que impide el contacto y el intercambio de material.

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y REFUERZO

Las actividades de recuperación y refuerzo estarán enfocadas a la preparación de la prueba extraordinaria:

- * Estudiar todos los temas teóricos que se han ido dando durante el curso para el examen teórico.
- * Para la parte práctica deberá tener un programa de actividad física que constará de:
 - práctica de carrera continua progresiva con el objeto de correr 2 kilómetros sin parar (con el control de la frecuencia cardiaca).
 - práctica de una pequeña coreografía de medio minuto.
 - práctica de habilidades gimnásticas trabajadas en clase.
 - práctica de la técnica individual de los deportes colectivos e individuales trabajados.

1.6- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Salida a los alrededores del centro como complemento a las sesiones de clase.

Programación E.F.
Curso 2020-21
2º ESO

2 – PROGRAMA de SEGUNDO de ESO: CURSO 2020-2021

INTRODUCCIÓN.

Teniendo en cuenta la Memoria “Fin de curso” (2019/20), el programa del nuevo tratará de incidir en los aspectos que, en dicha Memoria, se proponían y recomendaban... Básicamente son:

- Se tendrá en cuenta la normativa vigente respecto a la situación vigente con el Covid 19, expuesta en el Boc del 5 de agosto del 2020 y la actualización del 31 de agosto, respecto a la práctica de actividad física en las clase de EF, uso de mascarilla etc...
- Encontrar los momentos oportunos para hacerlo: la resolución de problemas, la rectificación, los análisis.
- Dedicar más tiempo o buscar momentos apropiados para reflexión de los conceptos, para así mejorar también la comprensión de los aspectos físicos, matemáticos y de expresión lingüística que subyacen en las actividades físicas.
- El calentamiento: realizar de actividades teórico-práctico para que ellos rellenen la realización de ejercicios para el calentamiento para que el aprendizaje sea más autónomo. La realización, aunque sea muy básica, sobre todo del calentamiento específico, en la práctica nos conformamos con que una vez cada uno lo realice.
- Realizar las agrupaciones de forma flexible y a ser posible consensuada. Se incidirá mucho en aspectos coeducativos, estereotipos, etc., y, sobre todo, en la integración, sobre ciertas actividades físicas y género (expresión, fuerza,...).
- Más firmeza en las dinámicas de grupo: consenso-compromiso-consecuencia. Hemos de ponernos de acuerdo los equipos, con propuestas de coherencia y todos de acuerdo actuar con rapidez en lo consensuado. Necesitan de límites rápidos y evidentes.
- Se empleará la plataforma Google Classroom para la realización de las tareas teóricas, variando la forma en contenido y en presentación teniendo en cuenta aquellos alumnos que no tienen acceso a internet.
En las HM gimnásticas y en los deportes de equipo (siempre teniendo en cuenta la normativa vigente que impide el contacto y el intercambio de material).
- Hay mucha heterogeneidad en la práctica de actividad física fuera del centro por lo que la oferta de actividad física saludable que se les da en el centro debe ser variada y motivadora.
- Insistir más en el proceso que en el resultado parando durante la práctica; en métodos de pautas para la resolución, el análisis, la puesta de acuerdo, la rectificación.
- En los criterios de calificación; incidir más en ciertos aspectos sobre la parte teórica que equilibre un poco más la relación de la práctica y los conceptos.
- Ante los problemas de disrupción hacer propuestas grupales que les ayuden con nuevas líneas de propuestas y aceptación del otro.
- Incidir más en la UD de condición física a lo largo del curso para sí poder profundizar más.
- Dar salida dentro de lo posible, al alumnado “descolgado de la materia” por falta de motivación en general o en concreto hacia lo cognitivo.

Esta programación tal como está redactada actualmente se aplicará en el escenario 1 de la normativa vigente. En caso de entrar en el escenario 2 o 3 se implementará con los anexos correspondientes.

2.1-CONTENIDOS, COMPETENCIAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Educación Física 2º ESO

Bloque 1. Condición física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Trabajo global de la condición física.</p> <p>- Fortalecimiento básico de la musculatura central.</p> <p>- La flexibilidad como capacidad específica para la instauración de rutinas.</p> <p>- Mitos y falsas creencias de la actividad física. Efectos en la condición física y la calidad de vida.</p>	<p>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.</p> <p>Con este criterio se trata de evaluar el desarrollo global de las capacidades físicas de los alumnos, alcanzando unos niveles acordes a su edad y particularidades. Además, se valorará la participación activa en la mejora de dichas capacidades y el análisis de una correcta aplicación de la actividad física propuesta.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	1.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo (según la normativa vigente).
		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, diferenciando entre mito y realidad, y relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida
<p>- Identificación de las capacidades físicas en las diferentes actividades practicadas.</p> <p>- Profundización en el ajuste de la intensidad en el esfuerzo aeróbico a través de diferentes medios.</p>	<p>2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>Este criterio trata de detectar si el alumno es capaz de discriminar las capacidades físicas que intervienen en diferentes ejercicios, prestando especial atención en las relacionadas con la salud.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.
		2.2. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física, según normativa vigente .
		2.3. Identifica las capacidades físicas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las

		prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
--	--	---

Bloque 2. Salud y hábitos de vida		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Profundización en el control y dominio corporal como recurso preventivo de lesiones.</p> <p>- Aceptación de la realidad corporal. Influencia en los hábitos de vida.</p> <p>- Fundamentos de una dieta equilibrada. Tipos de alimentos y distribución de comidas.</p> <p>- Ejercicios respiratorios y de relajación como forma de disminuir la activación corporal.</p>	<p>3. Reconocer los factores que determinan unos hábitos vida saludables, atendiendo a la higiene postural, aceptación del cuerpo, alimentación y métodos de relajación.</p> <p>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.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	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 autoaceptación y minimiza la importancia de los cánones sociales
		3.3. Relaciona los diferentes alimentos y la distribución de comidas con las bases de una dieta equilibrada
		3.4. Ejecuta técnicas de relajación a través de la respiración para disminuir la activación corporal

Bloque 3. Juegos y deportes		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Iniciación en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una modalidad deportiva individual. • Dos modalidades deportivas colectivas. • Una modalidad deportiva de adversario. <p>a) Diferentes a las realizadas en el curso anterior.</p>	<p>4. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar que el alumno es capaz de ejecutar patrones técnicos básicos de las modalidades deportivas practicadas, esforzándose en la mejora del nivel de ejecución inicial.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p>5. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>Con este criterio se trata de valorar la capacidad del alumno para aplicar correctamente los fundamentos técnico-tácticos de los deportes practicados en diferentes situaciones de juego.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p>	4.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, (individuales) de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
		4.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
		4.3. 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 (sí fuese posible, no prioritario)
		5.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-

	4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.	oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción (sí fuese posible, no prioritario)
El deporte y sus valores. Análisis de la influencia en la sociedad.	6. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas para estimular actitudes y valores positivos. Con este criterio se pretende comprobar que el alumno valora el deporte como un apoyo para desarrollar conductas que ayudan a enfrentarse a problemas que emergen en la sociedad. 2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	6.1. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

Bloque 4. Actividades físico-deportivas en el medio natural		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
- Iniciación en, al menos, dos actividades físico-deportivas en el medio natural, realizadas en diferentes estaciones, medios y/o contextos, ampliando la oferta del curso anterior.	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 es capaz de ejecutar patrones técnicos básicos de las actividades físicas en el medio natural practicadas, esforzándose en la mejora del nivel de ejecución inicial.	7.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, (individuales) de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
	2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	7.2 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
		7.3. 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.
- Normas de seguridad básicas para desenvolverse en el medio urbano y natural.	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 adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. Este criterio pretende comprobar si el alumno es capaz de vincular los riesgos inherentes a las actividades en el entorno próximo con normas de seguridad, y minimizarlos adoptando medidas preventivas.	8.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo y las asocia con una norma de seguridad
	2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas	8.2. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en el medio natural (si fuese posible, no prioritario)
- Valoración del medio natural como lugar rico en recursos para la realización	9. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio natural como formas de ocio activo.	9.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades

de actividades recreativas	Con este criterio se trata de valorar si el alumno aprecia el medio natural como un espacio para el disfrute activo de su tiempo de ocio, manteniendo conductas de respeto y cuidado del entorno.	físico-deportivas.
	2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.	9.2 Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresiva		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Ejecución de movimientos, con una base rítmica, atendiendo a las variables de espacio, tiempo e intensidad. destacando su valor expresivo.</p> <p>- Realización de pequeñas creaciones individuales o en pequeño grupo como medio de comunicación</p>	<p>10. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>Con este criterio se trata de valorar la puesta en práctica de movimientos, usando técnicas corporales, atendiendo a las variables espacio, tiempo e intensidad, así como otras de forma improvisada, en grupo.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas. 7º) Conciencia y expresiones culturales. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	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 la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros (a través de medios digitales o presencial si fuese posible)
		10.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea

Bloque 6. Elementos comunes a la actividad física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Tolerancia, deportividad y autocontrol por encima de la búsqueda de los resultados.</p> <p>- Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor grupal-equipo para la consecución de objetivos comunes.</p> <p>- Aceptación y respeto ante las diferencias individuales de ejecución.</p>	<p>11. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>Este criterio pretende comprobar que el alumno es capaz de adoptar conductas integradoras, a través de la tolerancia, la colaboración y la aceptación de niveles de ejecución, mostrando una actitud de respeto en todo momento.</p> <p>4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	11.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador
		11.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos (según normativas vigente, no prioritario)
		11.3. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza (en los ámbitos que se pueda trabajar)
- El calentamiento general y específico. Pautas, identificación y realización de juegos y ejercicios apropiados.	12. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	12.1. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

	<p>Con este criterio se trata de evaluar la puesta en práctica de calentamientos, atendiendo a los elementos principales, de forma autónoma por parte del alumno.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	
- Promoción y participación en campañas relacionadas con la salud y la actividad física.	<p>13. Participar activamente en la promoción de proyectos de actividad física y salud.</p> <p>Con este criterio se pretende valorar el grado de implicación del alumno en actividades orientadas a reforzar un estilo de vida activo y saludable.</p> <p>1º) Comunicación lingüística. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>13.1. Se implica y participa en actividades y campeonatos deportivos, talleres o campañas saludables, en el centro educativo (según normativa del momento, si fuese posible, no prioritario)</p>
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.	<p>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.</p> <p>Con este criterio se trata de comprobar el grado de utilización de las TIC's como recurso de búsqueda de información, por parte de los alumnos.</p> <p>1º) Comunicación lingüística. 2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 3º) Competencia digital.</p>	<p>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.</p>

2.2- DISTRIBUCIÓN TEMPORAL CONTENIDOS

- Primer trimestre:
 - o Calentamiento (todo el curso)
 - o Actividades Naturaleza
 - o Juegos aplicados a Educación Física.
 - o Baloncesto: incidiendo en la táctica y técnica individual
 - o Deportes de implemento: Bádminton, Pala a dos...
 - o Condición Física

- 2º Trimestre:
 - o Voleibol: incidiendo en la táctica y técnica individual
 - o Juegos de lucha: teniendo en cuenta las limitaciones de distancia
 - o Remo teniendo en cuenta las limitaciones de distancia y uso compartido de material
 - o Condición Física

- 3º Trimestre:
 - o Expresión corporal : teniendo en cuenta las limitaciones de distancia y uso compartido de material.
 - o Acrosport y gimnasia: teniendo en cuenta las limitaciones de distancia y uso compartido de material
 - o Ultimate frisbee: teniendo en cuenta las limitaciones de distancia y uso compartido de material
 - o Condición física:

Esta temporalización y el desarrollo de los contenidos podrá variarse en función de las circunstancias (sanitarias, climatológicas, cuestión de espacio, etc...)

Ha habido contenidos que no se pudieron impartir o que se impartieron con grandes limitaciones dado el estado de alarma durante el curso 2019-20 en 1º de la ESO: 1“Palas” que en el currículo aparecería como “Deportes tradicionales cántabros”. Se hará hincapié en su impartición en el curso actual dentro de los deportes de implementos dado que no aparece en el currículo de Educación Física como contenido propio de 2º de la ESO, y los estándares de aprendizaje asociados al mismo quedarían sin implementarse en el primer ciclo de la ESO.

2“Floorball”. Está incluido dentro de lo que el currículo llama “Deportes colectivos” que aparece tanto en 1º como en 2º de ESO. Por lo que los Estándares de aprendizaje asociados al mismo podrían verse cubiertos con el tratamiento de un deporte colectivo similar.

Según las directrices de comienzo de curso basadas en la resolución del 31 de agosto del 2020 por el que se actualiza el Protocolo general de Organización para el desarrollo de la Actividad Educativa en la CCAA de Cantabria, en el escenario 1, la práctica se regirá por

las siguientes directrices: realizadas al aire libre preferentemente, distancia interpersonal para la práctica deportiva, uso de mascarillas en el interior y en el exterior sin mascarilla con distancia interpersonal de 3 metros y no compartir material. Dada esta situación será necesario que el alumnado aporte una esterilla o toalla tamaño lavabo y otros materiales de autoconstrucción y de bajo coste para la realización de las distintas UD del curso (indiacas caseras, palas de cartón, pelotas, raqueta de bádminton, volante, etc...) que el profesorado indicará en cada momento.

2.3- INSTRUMENTOS BÁSICOS DE LA EVALUACIÓN

Los instrumentos fundamentales con los que se recogen los datos, la información sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje son los siguientes:

- La observación cotidiana en base a unos indicadores (que se señalan en la calificación) de conducta.
- Los cuestionarios, generalmente con preguntas de comprensión inferidas. Cuaderno, Ficha de análisis de ciertas clases.
- Los trabajos sobre ciertos aspectos o temas.
- Los tests y pruebas de valoración del progreso físico-motor.
- Autoevalaución , coevalaución, Rúbricas, Diana Evaluadora.
- Uso de grabaciones para toma de datos, respetando la Ley de protección de la imagen.
- Entrega de trabajos y/o grabaciones personalizadas.
-

2.4- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN-

- Sobre la **teoría un 25%**. A través de: preguntar dudas, explicar, debatir, responder los cuestionarios, trabajos para resumir, etc.
- Sobre **la práctica, un 50%**. A través de: dominio motriz (capacidades físicas básicas, habilidades coordinativas: comunicación motriz, expresividad y estética, percepción de ritmo, buscar trayectorias y desmarcarse, equilibrio; velocidad, flexibilidad, resistencia, etc.). Estrategia: organiza, propone, resuelve problemas, analiza. Control de pulsaciones, principio de autorregulación., concentración...Y otros indicadores, que dependerán de las propuestas que se hagan y de los objetivos que se persigan.
En caso de enfermedad, lesión temporal o crónica del alumnado, para poder ser atendidos mejor y paras poder hacer una adaptación a su situación , tendrá que realizar tareas adaptadas
- Sobre **las actitudes, un 25%**. A través de:

- la participación activa en clase y el esfuerzo personal ;

- la cooperación y colaboración , aceptación e integración, el respeto hacia los compañeros, el material y las instalaciones;
- la asistencia a clase, la puntualidad, silencio en las explicaciones y el uso de la indumentaria adecuada;
- y en general la buena disposición hacia el aprendizaje de la materia. Se podrá subir hasta 1 punto la nota en el apartado actitudinal por trimestre si el alumnado trae un neceser con una botella de agua, gel hidroalcohólico para la higiene personal y si fuera posible una camiseta de repuesto para cambiarse.

Cada apartado se valora sobre 10 y se aplicará el porcentaje correspondiente.

Sobre las tareas teóricas, son el complemento imprescindible a la práctica, haciendo que ésta no sea puramente mecánica, sino reflexiva. Por tanto, es necesario entregar dichas tareas para poder aprobar cada evaluación. La falta de puntualidad en la entrega de estas tareas **restará un punto de la calificación en dicha tarea; el plazo máximo de entrega será al día siguiente lectivo a la fecha señalada.**

Sobre asistencia- Según las *Normas de Organización y Funcionamiento* del Centro, las faltas sin justificar suponen una conducta contraria a la convivencia, con las consecuencias sancionadoras que el IES determina.

Sobre la indumentaria adecuada- hay un atuendo específico para las prácticas de la AF que se entiende es el adecuado por higiene y comodidad. Dicho atuendo (el pantalón, las zapatillas deportivas, la camiseta o en su caso el chándal) serán deportivos, adecuados a la AF a realizar y cómodos. Es recomendable como mínimo, cambiarse al menos con ropa limpia (camiseta, calcetines).

Prevención de lesiones. Las **zapatillas** de deporte tienen que ser las adecuadas para la práctica deportiva, y obligatoriamente deberán estar atadas y ajustadas al pie para prevenir accidentes (esguinces, torceduras, etc.). Asimismo, no se llevarán puestos relojes, pulseras, anillos,..., o cualquier objeto susceptible de dañar a un compañero/a o uno mismo. Los alumnos o alumnas con el **pelo largo** deberán recogerlo de forma que no les limite la visión ni les interfiera en el trabajo.

Está **prohibido comer** en el Pabellón Deportivo y en las clase de E.F (pipas, caramelos, masticar chicle, etc.), así como tirar cualquier tipo de basura.

El uso del móvil sólo estará permitido cuando el profesor lo indique por necesidades pedagógicas (cronómetro, música para circuitos, coreografías etc...) y nunca deberá llevarse encima.

Sobre los Tests Físicos- Fundamentalmente son instrumentos para recoger información sobre ciertas capacidades (en evaluación inicial, final y autoevaluación), para ver necesidades individuales y de grupo, etc. Nunca se utilizarán las medias individuales con respecto a medias del grupo o de otros grupos para calificar con suspenso al alumnado.

2.5- PRUEBA EXTRAORDINARIA: EVALUACIÓN 2º ESO

PROCEDIMIENTOS (o Instrumentos) DE EVALUACIÓN-

- Prueba escrita con preguntas que abarcarán los contenidos conceptuales más importantes del curso.
- Prueba práctica de los bloques trabajados durante el curso (**necesitarán traer raqueta y volante de bádminton**)
- Parte reservada de la evaluación continua del curso, básicamente aspectos actitudinales (respeto, interés y esfuerzo).
- Actividades de refuerzo (diario de actividad física).

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN-

- La respuesta de lo realizado en el primer procedimiento, parte teórica, supondrá el 35%.
- La respuesta de lo realizado en el segundo procedimiento, parte práctica, supondrá el 55%.
- Nota evaluación continua del curso supondrá el 10%.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN-

- Realiza y conoce las actividades y fases más importantes del calentamiento general.
- Conoce y emplea las técnicas de respiración de forma básica.
- Demuestra un nivel de desarrollo de su resistencia aeróbica y su flexibilidad acorde a los mínimos saludables para su edad.
- Maneja los indicadores de la frecuencia cardíaca y respiratoria que conoce para su más saludable acondicionamiento.
- Comprende, sobre la práctica, los sistemas de acondicionamiento que se ejercitan.
- Identifica y ejecuta buenas posturas relacionándolas con la promoción de la salud.
- Utiliza las trayectorias y localizaciones espaciales de acuerdo a las exigencias de la actividad.
- Conoce las diferentes HME's en las prácticas habituales y demuestra un dominio básico en ellas.
- Conoce normas principales del reglamento de los deportes que practica.
- Conoce y practica algún juego popular y tradicional.
- Actitud positiva, respetuosa y abierta (cierto criterio) hacia la AF saludable.
- Realiza sencillas estructuras coreográficas y cortas historias de mimo.
- Utiliza los segmentos y los desplazamientos en las actividades expresivas. Percibe los ritmos sencillos.

- Conoce la base de la alimentación sana y la de la no recomendable.
- Adquiere la precaución básica contra las lesiones óseas y articulares.
- Relaciona con criterios sencillos, la AF que hace y estudia con la promoción de la salud.

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y REFUERZO

Las actividades de recuperación y refuerzo estarán enfocadas a la preparación de la prueba extraordinaria:

* Estudiar todos los temas teóricos que se han ido dando durante el curso para el examen teórico.

* Para la parte práctica deberá tener un programa de actividad física que constará de:

- práctica de carrera continua de 1 kilómetro
- práctica de saltos de comba con música y coreografía con música de medio minuto.
- práctica de habilidades gimnásticas utilizadas en el acrosport.
- práctica de bote con ambas manos y entrada a canasta de baloncesto
- práctica de saque y recepción con toque de antebrazos y de dedos de voleibol
- práctica de saque y diferentes golpes de bádminton (**necesitarán traer raqueta y volante de bádminton**)

2.6- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Es posible la salida a los alrededores del centro como complemento a las sesiones de clase.

Programación E.F.
Curso 2020-21
3º ESO

INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta la Memoria “Fin de curso” (2019-2020), el programa del nuevo tratará de incidir en los aspectos que, en dicha Memoria, se proponían y recomendaban. Básicamente:

- Se tendrá en cuenta la normativa vigente respecto a la situación vigente con el Covid 19, expuesta en el Boc del 5 de agosto del 2020 y la actualización del 31 de agosto, respecto a la práctica de actividad física en las clase de EF, uso de mascarilla etc...
- Las agrupaciones en la práctica de la materia serán flexibles, buscando la socialización y las relaciones grupales. En cualquier caso, este año los agrupamientos estarán subordinados a la normativa vigente en relación a la situación excepcional debido al Covid-19.
- Intentar transmitir la importancia de los contenidos teóricos, como base para entender mejor todos los aspectos beneficiosos de la práctica de la actividad física.
- Buscar fórmulas para la solución de los problemas actitudinales concretos.
- Se seguirá incidiendo mucho en aspectos coeducativos, estereotipos, etc., sobre ciertas actividades físicas y género (expresión, fuerza,···). La utilización del lenguaje, los espacios y hábitos higiénicos y saludables relacionados con el género deben ser observados para hacerlos conscientes y a partir de aquí modificarlos.
- Reforzar la importancia de la táctica individual y colectiva. Aspectos básicos del ataque y defensa, contenidos perceptivos y decisivos en los juegos y deportes. Reforzar la valoración de la Inteligencia Motriz y no sólo de la Capacidad Motriz, en muchos casos no van unidos. La capacidad de análisis, reflexión, reconocimiento de errores y replanteamiento de las estrategias, contenidos que favorecen el desarrollo integral de nuestro alumnado.
- Implicar al alumnado en el uso de las nuevas tecnologías. Se intentará que los alumnos accedan a los contenidos teóricos a través de la web, y a partir de ahí, a utilizar recursos TIC para su formación.

3.1- CONTENIDOS,COMPETENCIAS,CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.

Educación Física 3º ESO

Bloque 1. Condición física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Profundización en el desarrollo específico de la condición física.	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	1.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su

<p>- Práctica de medios y métodos básicos para la mejora de las capacidades físicas, fundamentalmente resistencia y fuerza.</p> <p>- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física</p>	<p>en su esfuerzo.</p> <p>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.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>desarrollo.</p> <p>1.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades</p> <p>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.</p>
<p>- Efectos positivos de la práctica regular de actividad física en los aparatos y sistemas del cuerpo humano</p> <p>valoración cualitativa y valoración de la condición física.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>2.1. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física y la salud.</p> <p>2.2. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática y la salud.</p> <p>2.3. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física</p>

Bloque 2. Salud y hábitos de vida		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Aplicación de los principios adquiridos de dominio corporal y protección postural en la actividad físico-deportiva.</p> <p>- Aceptación y valoración de la propia realidad corporal y de las diferencias con otros.</p> <p>- Consecuencias del sedentarismo, la comida rápida y las drogas.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>2º) Competencia matemática y</p>	<p>3.1. Afianza los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>3.2. Identifica su realidad corporal como elemento clave para la autoaceptación y comprende las diferencias existentes entre compañeros</p> <p>3.3. Relaciona los hábitos nocivos más comunes en la actualidad, con enfermedades y el empeoramiento de la calidad de vida.</p> <p>3.4. Analiza la ingesta y el gasto</p>

<p>- Profundización en la importancia de la adopción de hábitos de alimentación saludable. Distribución de nutrientes, equilibrio ingesta/gasto calórico</p> <p>- Iniciación en la práctica de métodos de relajación.</p> <p>- Los primeros auxilios. Principios básicos de actuación. Identificación de situaciones de emergencia.</p>	<p>competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>calórico, así como el tipo de alimento en cada comida y propone un cambio en sus hábitos en caso de necesitarlo.</p>
		<p>3.5. Aplica técnicas de relajación específicas como medio para aliviar tensiones de la vida diaria.</p>
		<p>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.</p>

Bloque 3. Juegos y deportes			
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
<p>Profundización en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>4. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>4.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p>	
	<p>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.</p>	<p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>4.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado</p>
			<p>4.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p>
			<p>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.</p>
	<p>5. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>
	<p>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</p>		
	<p>5.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de</p>		

	<p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción</p> <p>5.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>- El deporte como eje vertebrador del ocio activo de la sociedad</p>	<p>6. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>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.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>6.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p>
		<p>6.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p>
		<p>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.</p>

Bloque 4. Actividades físico-deportivas en el medio natural		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Profundización en, al menos, una actividad físico-deportiva en el medio natural de las practicadas en cursos anteriores.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu</p>	<p>7.1. Aplica los aspectos técnicos y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p>
		<p>7.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p>
		<p>7.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p>
		<p>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.</p>

	empresario	
- Factores de seguridad para la práctica de actividades en el medio natural: meteorología y estudio del medio, material, vestimenta y técnicas específicas.	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. 2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.	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.
	- Toma de conciencia del impacto en el medio natural que tienen las actividades físico-deportivas	9. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio natural como formas de 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. 2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas

Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
- Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.	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. 5º) Competencias sociales y cívicas. 7º) Conciencia y expresiones culturales.	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.

	6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.	
--	---	--

Bloque 6. Elementos comunes a la actividad física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
- Asunción de la responsabilidad individual y relativización de la trascendencia en los resultados obtenidos.	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.	11.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador
	4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	11.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las 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.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos específicos de forma autónoma, previo análisis de la actividad física que se realiza.	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.	12.1. Prepara y realiza calentamientos específicos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
- Aportaciones en la organización y desarrollo de actividades o proyectos relacionados con la actividad física o la salud.	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.	13.1. Se implica y participa en actividades y campeonatos deportivos, talleres o campañas saludables, en el centro educativo.
	1º) Comunicación lingüística. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	13.2. Realiza aportaciones personales en proyectos o actividades específicas, relacionadas con la materia

<p>- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>1º) Comunicación lingüística. 2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 3º) Competencia digital</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>
---	---	---

3.2- DISTRIBUCIÓN TEMPORAL CONTENIDOS

En este punto se recogen los contenidos sobre los que construiremos nuestra actividad docente. Debido a la **situación sanitaria** si no queda otra opción más que la **reducción** se priorizarán aquellos que están en **negrita**.

- Primer Trimestre:
 - o Presentación y programa.
 - o **Calentamiento (transversal).**
 - o **Condición Física y test de condición física (transversal)**
 - o Juegos de precisión
 - o ¿Qué es lo que ves? (Publicidad y consumismo)
 - o Fútbol
 - o **Expresión corporal y actividades rítmicas**
 - o Comba.

- 2º Trimestre: Elementos comunes de los deportes de implemento y colectivos adaptados a la situación Covid-19
 - o **Condición física (transversal).**

- **Yoga y gimnasias suaves.**
 - **Bádminton.**
 - Baloncesto, floorball y voleibol (la variación en la elección de los deportes colectivos está sujeta a cambios en función de condicionamientos sanitarios, espaciales y materiales)
 - **Expresión corporal.**
- 3º Trimestre:
- **Condición física y test de condición física (transversal).**
 - **Orientación.**
 - **Juegos y Deportes con material autoconstruido**
 - Bolos.
 - **Método de relajación Jacobson.**
 - Indiaca.

Valoración de la distribución temporal en otros escenarios:

Si la situación sanitaria deviene en un cambio al escenario 2 (semipresencial pero sin práctica de EF) o escenario 3 (no presencial) desde el departamento de EF mantendremos la misma distribución pero sustituyendo lo estrictamente práctico (que no pueda ser llevado a cabo de otra manera) por producciones de los alumnos que puedan desarrollar en el aula o en sus casas. Se hará hincapié en aspectos teórico-prácticos, sociológicos, sociales y/o culturales de la actividad física y el deporte asociados al contenido a tratar.

Dichas producciones de los alumnos pueden ser trabajos, montajes de vídeo y fotos, comentarios de texto, comentarios de vídeo, debates, dinámicas de convivencia o grupos de investigación y serán valoradas y calificadas de acuerdo a los instrumentos citados a continuación manteniendo su peso en la nota.

3.3- INSTRUMENTOS BÁSICOS DE LA EVALUACIÓN

Los instrumentos fundamentales con los que se recogen los datos, la información sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje son los siguientes:

- La observación sistemática
- Cuestionarios y fichas de clase
- Retos individuales y grupales
- Trabajos escritos o de exposición ya sean individuales o grupales.
- La autoevaluación
- Rúbricas

- Listas de cotejo
- Exámenes

3.4- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN-

➤ *Cada apartado se valora sobre 10 y se aplicará el porcentaje correspondiente.*

- Sobre **la teoría un 25%**. A través de: preguntar dudas, explicar, responder los cuestionarios y producciones de los alumnos escritas o audiovisuales.

- Sobre **la práctica, un 50%**. A través de: **Dominio motriz** (capacidades físicas básicas, habilidades coordinativas: comunicación motriz, expresividad y estética, percepción de ritmo, buscar trayectorias y desmarcarse, velocidad, flexibilidad, equilibrio, resistencia, etc.). **Estrategias y resolución de problemas**: organiza, propone, elige soluciones coherentes ante desafíos perceptivos u organizativos. Controla sus pulsaciones y el principio de autorregulación. **Análisis y debate** sobre estereotipos y factores sociales asociados a la actividad física y el deporte. **Fotomontajes o vídeomontajes**. Y cualquier otros indicador que dependerá de las propuestas que se hagan y de los objetivos que se persigan.

- Sobre **las actitudes, un 25%**. A través de: la participación activa en clase y el esfuerzo personal; la cooperación y colaboración, aceptación e integración, el respeto hacia los compañeros, el material y las instalaciones (prohibido comer y masticar chicle en las instalaciones deportivas), la asistencia a clase, la puntualidad, silencio en las explicaciones y el uso de la indumentaria adecuada y en general la buena disposición hacia el aprendizaje de la materia.

Aspectos relevantes y aclaratorios

Sobre las tareas teóricas: son el complemento imprescindible a la práctica, haciendo que ésta no sea puramente mecánica, sino reflexiva. La falta de puntualidad en la entrega de estas tareas será valorada en el porcentaje actitudinal.

Sobre la asistencia: Según las *Normas de Organización y Funcionamiento* del Centro, 8 faltas sin justificar suponen una conducta contraria a la convivencia, con las consecuencias sancionadoras que el IES determina.

Sobre la indumentaria adecuada: hay un atuendo específico para las prácticas de la AF que se entiende es el adecuado por higiene y comodidad. Dicho atuendo el pantalón, las zapatillas

deportivas, la camiseta o en su caso el chándal serán deportivos, adecuados a la AF a realizar y cómodos.

Sobre el material COVID del alumno: En relación a la situación excepcional de la actual crisis sanitaria, para mantener una correcta prevención en las clases de Educación Física, además de la correspondiente mascarilla obligatoria por ley, será necesario que cada alumno y alumna traiga un neceser que contenga lo siguiente:

- Gel hidroalcohólico.
- Toalla de manos para actividades de suelo evitando el contacto directo.
- Botella de agua nominativa.
- Mascarilla de repuesto.

Sobre el material que será usado: durante este curso, y atendiendo a la normativa específica de la materia en relación a la situación derivada del Covid-19, **NO SE PODRÁ COMPARTIR MATERIAL DURANTE LAS CLASES**. Por esta razón, y para adaptarnos a esta norma, será preciso que los alumnos traigan su propio material para utilizarlo de manera individual.

En cualquier caso desde el departamento se intentarán tomar las siguientes medidas para que esto **no suponga un gasto económico** para las familias: Seleccionar el mayor número de actividades sin necesidad de material, utilizar actividades con material reciclado y autoconstruido e impartir contenidos con material específico con bajo coste económico.

Los materiales que se precisen se irán solicitando con la suficiente antelación a la fecha en la que empezarán a ser utilizados. Algunos de los materiales que habrá que traer son: comba, raqueta de bádminton y volante o cualquier otro citado específicamente por el profesor de acuerdo a los contenidos planificados.

Prevención de lesiones: Las **zapatillas** (cómodas y antideslizantes) tienen que ser las adecuadas para la práctica deportiva, y obligatoriamente deberán estar atadas y ajustadas al pie para prevenir accidentes (esguinces, torceduras, etc.). Asimismo, no se llevarán puestos relojes, pulseras, anillos... o cualquier objeto susceptible de dañar a un compañero/a o uno mismo. Los alumnos o alumnas con el **pelo largo** deberán recogerlo de forma que no les limite la visión ni les interfiera en el trabajo.

Sobre los Tests Físicos: Fundamentalmente son instrumentos para recoger información sobre ciertas capacidades (en evaluación inicial, final y autoevaluación), para ver necesidades individuales y de grupo, etc. Estas pruebas servirán como diagnóstico inicial de la condición física de los alumnos y deberán constituir un reto para su mejora al finalizar el curso.

3.5 PRUEBA EXTRAORDINARIA: EVALUACIÓN 3º ESO

PROCEDIMIENTOS (o instrumentos) DE EVALUACIÓN-

- Prueba escrita sobre 20 preguntas que abarcarán los contenidos conceptuales más importantes del curso.
- Prueba práctica de los bloques más representativos del curso (**necesitarán traer raqueta y volante de bádminton**).
- Parte reservada a la evaluación continua del curso, básicamente aspectos actitudinales (esfuerzo, interés y respeto).

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN-

- La respuesta de lo realizado en el primer procedimiento, parte teórica, supondrá el 35%.
- La respuesta de lo realizado en el segundo procedimiento, parte práctica, supondrá el 55%.
- Nota evaluación continua del curso supondrá el 10%.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN-

1. Conoce los fundamentos básicos de la EF del curso y valora tanto las AF que se realizan como el conocimiento global.
2. Respeta las normas, el material y las condiciones para la realización de la AF.
3. Elabora el calentamiento tipo más habitual, relacionándolo con la actividad física posterior.
4. Practica distintas actividades y ejercicios relacionándolo con las CFB's.
5. Realiza los ejercicios y actividades atendiendo a criterios de higiene básica y control postural, esforzándose por mejorar la técnica de la actividad físico-deportiva como estrategia de prevención de lesiones.
6. Conoce la distribución equilibrada de los alimentos valorando su aplicación diaria.

7. Conoce y desarrolla métodos de relajación (Jacobson o gimnasias suaves)
8. Demuestra un nivel práctico básico en las HME's según sus capacidades.
9. Domina básicamente la utilización del espacio, del tiempo y del espacio-tiempo en las prácticas de las actividades físicas.
10. Elabora y utiliza estrategias individuales y de equipo, resolviendo problemas del juego o deporte.
11. Conoce y demuestra un nivel práctico básico en el juego de los bolos valorando su importancia en la cultura autóctona.
12. Conoce los aspectos más importantes de la EC en sus manifestaciones más habituales.
13. Sigue el ritmo y utiliza los elementos básicos de la EC (gesto, postura, espacio, tiempo....)
14. Sabe utilizar un mapa.
15. Respeta el entorno y el medio natural.

3.6 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Debido a la ya citada situación por normativa de Covid-19, (*Resolución de 5 de agosto de 2020, por la que se aprueba el protocolo general de organización para el desarrollo de la actividad educativa en la Comunidad Autónoma de Cantabria durante el curso 2020- 2021, de aplicación hasta el fin de la crisis sanitaria*) se prohíben las actividades complementarias y extraescolares durante este curso. Tan solo se realizarán clases fuera del centro en el entorno cercano cuando las condiciones meteorológicas lo permitan, tal y como recomienda la consejería mientras se mantenga la crisis sanitaria.

37.- NUEVOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

Dadas las especiales circunstancias, es necesario plantearse otros escenarios. Tanto en el escenario 2 como en el escenario 3 no se contempla la práctica de Educación Física. En dicho caso, la evaluación seguirá teniendo un carácter formativo favorecedor a la consecución de competencias para comprobar los avances realizados en la materia, así como para superar los aprendizajes no superados, teniendo en cuenta dichas circunstancias.

En ambos escenarios los criterios de calificación se dividen en

- 1- Teórico-práctica 70%:** las tareas y actividades a realizar serán en su mayoría de carácter teórico práctico, buscando movilizar los conocimientos adquiridos durante el curso a la práctica, así como trabajar la investigación o la creación.

2- Actitud 30%. Mediante el seguimiento de la actividad del alumnado durante este período a través de un diario semanal. Además, se valorará si mantienen el contacto con el profesor, están atentos/as a los comunicados, pronta respuesta a las propuestas, ...

Programación E.F.

Curso 2020-21

4º ESO

4- PROGRAMA de CUARTO ESO: CURSO 2019/2020

INTRODUCCIÓN.

La memoria del departamento referida al curso 2019/2020 recoge las distintas adaptaciones que se llevaron a cabo en la programación didáctica para poder impartir y transmitir todos los contenidos curriculares:

- La parte práctica: en todos los contenidos (condición física, expresión corporal, orientación en parte de los cursos, relajación y primeros auxilios) se ha trabajado de manera diferente a la propuesta presencial, no pudiendo incidir en ella de la manera adecuada.
- La parte metodológica: utilización de distintas metodologías basadas en las TIC
- Mayor profundización en el Bloque 1. Condición Física y Salud.

También se incide en la necesaria continuidad que se debe dar en este curso a los contenidos referidos a orientación y expresión corporal.

4.1-CONTENIDOS, COMPETENCIAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Educación Física 4º ESO

Bloque 1. Condición física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
- 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.	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.	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.
	2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.	
	4º) Aprender a aprender.	
	6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	

Bloque 2. Salud y hábitos de vida		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	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		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Profundización en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>3. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p> <p>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.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	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
		3.1. 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
		3.3. 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
	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	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
- El deporte y el mundo laboral. Salidas	5. Analizar el fenómeno deportivo como opción futura de desempeño laboral.	5.1. Conoce e identifica los posibles itinerarios educativos así como las

profesionales: CFGM, técnicos deportivos y estudios superiores	<p>Con este criterio se pretende valorar el grado de conocimiento que el alumno tiene de las posibles salidas profesionales en relación al deporte.</p> <p>3º) Competencia digital. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	salidas profesionales de la familia de las actividades físicas y deportivas.
--	--	--

Bloque 4. Actividades físico-deportivas en el medio natural		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Profundización en, al menos, una actividad físico-deportiva en el medio natural, diferente a la del curso anterior, que ya se haya iniciado.</p>	<p>6. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas, con eficacia y precisión.</p> <p>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.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>6.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales.</p> <p>6.2. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio</p> <p>6.3. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p>
<p>- Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en medio natural y su puesta en práctica.</p> <p>- Realización de actividades organizadas en el medio natural con especial atención a la seguridad de uno mismo y de los demás.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>7.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>7.2. Actúa según sus limitaciones priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>

- Sensibilización y compromiso en el respeto y promoción del entorno natural como un lugar de esparcimiento y desarrollo de un proyecto de vida saludable.	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.	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.
	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.	8.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
	2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas	8.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente

Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
- 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.	9. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	9.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto
	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	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.
	5º) Competencias sociales y cívicas. 7º) Conciencia y expresiones culturales. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.	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		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
- Creación y aceptación de conductas para el desarrollo de un trabajo en equipo.	10. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	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.

<p>- Predisposición con cualquier compañero para generar situaciones que faciliten la superación de dificultades</p>	<p>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.</p> <p>4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>10.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros en los trabajos en grupo.</p>
<p>- Ejecución de calentamientos autónomos en circunstancias especiales: tiempo, objetivo, estado físico.</p> <p>- Ejercicios y técnicas básicas como medios de vuelta a la calma; flexibilidad, movilidad, descarga y vibración muscular.</p>	<p>11. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p> <p>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.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
<p>- Participación en la planificación y realización de actividades físico-deportivas o proyectos (torneos, talleres, ideas o propuestas, campañas...).</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>1º) Comunicación lingüística. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>12.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>12.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p>
<p>- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-</p>	<p>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,</p>	<p>13.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>

aprendizaje.	comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	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.
	<p>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.</p> <p>1º) Comunicación lingüística. 2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 3º) Competencia digital.</p>	13.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

4.2- DISTRIBUCIÓN TEMPORAL CONTENIDOS

SECUENCIACIÓN UNIDADES DIDÁCTICAS	SESIONES	TRIM.
- Presentación. Normas y protocolo de actuación.	1	1
- U.D. 1 – AMN. Orientación II	9	
- U.D. 2 – ¿Estoy en forma?	4	
- U.D. 3 – ¡ Aprendemos a entrenar ¡	9	
TOTAL	23	
- U.D. 4 – Bádminton	9	2
- U.D. 5 – El mundo del espectáculo. Coreografías.	9	
TOTAL	18	
- U.D. 6 – Fútbol sala	8	3
- U.D. 7 – Alimentación y primeros auxilios	3	
- U.D. 9 – Palas Cántabras.	8	
TOTAL	19	
TOTAL DE SESIONES EN EL CURSO	60	

4.3- INSTRUMENTOS BÁSICOS DE LA EVALUACIÓN

Los instrumentos fundamentales con los que se recogen los datos, la información sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje son los siguientes:

- La observación cotidiana en base a unos indicadores (que se señalan en la calificación) de conducta.
- Los cuestionarios, con preguntas de comprensión compleja, inferidas. Cuaderno, Ficha de análisis de ciertas clases.
- Los trabajos sobre ciertos aspectos o temas.
- Los tests.

4.4- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN-

- Sobre la teoría un **25%**. A través de: preguntar dudas, explicar, debatir, responder los cuestionarios, trabajos para resumir, planificación, etc...

- Sobre la práctica, un **50%**. A través de: dominio motriz (*capacidades físicas básicas, habilidades coordinativas: comunicación motriz, expresividad y estética, percepción de ritmo, buscar trayectorias y desmarcarse, velocidad, flexibilidad, equilibrio, resistencia, fuerza*, etc.). Estrategia y labor de equipo: *colabora, propone, respeta función, apoya, organiza, analiza el juego, rectifica, resuelve problemas, da y respeta iniciativas, integra a los componentes*. Control de pulsaciones, principio de autorregulación. Concentración, etc.; y otros indicadores, dependiendo de las propuestas que se trabajen y los fines que se persigan.

- Sobre las actitudes, un **25%**. A través de: la participación activa en clase y el esfuerzo personal; la cooperación y colaboración, aceptación e integración, el respeto hacia los compañeros, el material y las instalaciones; la asistencia a clase, la puntualidad, silencio en las explicaciones y el uso de la indumentaria adecuada; y en general la buena disposición hacia el aprendizaje de la materia.

Cada apartado se valora sobre 10 y se aplicará el porcentaje correspondiente.

Sobre las tareas teóricas, son el complemento imprescindible a la práctica, haciendo que ésta no sea puramente mecánica, sino reflexiva. Por tanto, es necesario entregar dichas tareas para poder aprobar cada evaluación. La falta de puntualidad en la entrega de estas tareas restará un punto de la calificación en dicha tarea; el plazo máximo de entrega será al día siguiente lectivo a la fecha señalada. En cada trimestre se hará una tarea teórica en el aula.

Sobre asistencia- Según las *Normas de Organización y Funcionamiento* del Centro, las faltas sin justificar suponen una conducta contraria a la convivencia, con las consecuencias sancionadoras que el IES determina.

Sobre la indumentaria adecuada- Hay un atuendo específico para las prácticas de la AF que se entiende es el adecuado por higiene y comodidad. Atuendo básico deportivo: el pantalón, las zapatillas, la camiseta o en su caso el chándal, adecuados a la AF a realizar y cómodos. Es recomendable cambiarse al menos con ropa limpia (camiseta, calcetines).

Las **zapatillas** de deporte tienen que ser las adecuadas para la práctica deportiva, y obligatoriamente deberán estar atadas y ajustadas al pie para prevenir accidentes (esguinces,

torceduras, etc.). Asimismo, no se llevarán puestos relojes, pulseras, anillos o cualquier objeto susceptible de dañar a un compañero/a o uno mismo. Los alumnos o alumnas con el **pelo largo** deberán recogerlo de forma que no les limite la visión ni les interfiera en el trabajo.

Está **prohibido comer** en el Pabellón Deportivo y en las clases de E.F (pipas, caramelos, masticar chicle, etc.), así como tirar cualquier tipo de basura.

Sobre los Tests Físicos- Fundamentalmente son instrumentos para recoger información sobre ciertas capacidades (en evaluación inicial, final y autoevaluación), para ver necesidades individuales y de grupo, etc. Nunca se utilizarán las medias individuales con respecto a medias del grupo o de otros grupos para calificar con suspenso al alumnado.

4.5.- PRUEBA EXTRAORDINARIA: EVALUACIÓN 4º ESO

CRITERIOS de EVALUACIÓN

- 1- Pone en práctica, de manera autónoma y pautada, calentamientos generales y específicos; conoce y valora su función saludable y esencial.
- 2- Conoce las principales formas de desarrollo de las Cualidades Físicas Básicas, fuerza resistencia, resistencia aeróbica y flexibilidad.
- 3- Conoce los efectos saludables de las prácticas (métodos y sistemas básicos estructurados) para el desarrollo de la resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad, así como los riesgos y efectos nocivos de ciertos hábitos, valorándolo con criterio.
- 4- Elabora un plan sencillo para el desarrollo de las CFB's practicadas.
- 5- Conoce y valora el hábito de la AF controlada como portador de salud y calidad de vida y como alternativa al tiempo libre.
- 6- Practica con interés y esfuerzo los juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos, valorando sus posibilidades multifacéticas.
- 7- Avanza en el desarrollo de trabajo de equipo sobre los indicadores básicos de: respeta, apoya, analiza, organiza, resuelve, rectifica, integra, escucha.
- 8- Conoce y analiza, desde la práctica activa, los fundamentos técnicos y de estrategia de juegos y deportes practicados, así como de sus normas.
- 9- Respeta las normas de los juegos y deportes practicados.
- 10- Realiza el juego, con interés en el aprendizaje, tradicional cántabro de la Pala.

PROCEDIMIENTOS (o Instrumentos) de EVALUACIÓN

- Prueba escrita sobre veinte preguntas, que abarcarán los contenidos conceptuales más importantes del curso.
- Prueba práctica de los bloques más representativos del curso
- Parte reservada a la evaluación continua del curso, básicamente actitudinal

(respeto, interés y esfuerzo)

CRITERIOS de CALIFICACIÓN

- La respuesta de lo realizado en el primer procedimiento, la teoría. Supondrá el 35%.
- La respuesta de lo realizado en el segundo procedimiento, la práctica. Supondrá el 55%.
- Nota de la evaluación continua del curso. Supondrá un 10%.

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y REFUERZO

Las actividades de recuperación y refuerzo estarán enfocadas a la preparación de la prueba extraordinaria:

* Estudiar todos los temas teóricos que se han ido dando durante el curso para el examen teórico de junio.

* Para la parte práctica deberá tener un programa de actividad física que constará de:

- práctica del calentamiento general
- práctica de una pequeña coreografía de medio minuto
- práctica de ejercicios de fuerza y de flexibilidad, identificando músculos principales
- práctica de conducción de balón y lanzamiento a portería de fútbol sala.
- práctica de carrera con sistemas continuos y fraccionados, tanto aeróbicos como anaeróbicos.

4.6.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

No se plantean actividades extraescolares para este curso.

Es posible la salida a los alrededores del centro como complemento a las sesiones de clase

4.7.- NUEVOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

Dadas las especiales circunstancias, es necesario plantearse otros escenarios. Tanto en el escenario 2 como en el escenario 3 no se contempla la práctica de Educación Física. En dicho caso, la evaluación seguirá teniendo un carácter formativo favorecedor a la consecución de competencias para comprobar los avances realizados en la materia, así como para superar los aprendizajes no superados, teniendo en cuenta dichas circunstancias.

En ambos escenarios los criterios de calificación se dividen en

- 3- Teórico-práctica 70%:** las tareas y actividades a realizar serán en su mayoría de carácter teórico práctico, buscando movilizar los conocimientos adquiridos durante el curso a la práctica, así como trabajar la investigación o la creación.
- 4- Actitud 30%.** Mediante el seguimiento de la actividad del alumnado durante este período a través de un diario semanal. Además, se valorará si mantienen el contacto con la profesora, están atentos/as a los comunicados, pronta respuesta a las propuestas, ...

Programación E.F.
Curso 2020-21
1º Bachillerato

I. INTRODUCCIÓN

La Educación Física en esta etapa educativa contribuye a progresar y consolidar la autogestión y autonomía en el conocimiento del propio cuerpo y de las posibilidades motrices de los alumnos como medio para la mejora de la salud en relación con la consolidación de hábitos regulares de la práctica de la actividad física y como ocupación activa del tiempo libre. En continuidad con las capacidades desarrolladas en etapas anteriores y como culminación de la progresión de los aprendizajes iniciados anteriormente, aprendiendo nuevos contenidos para ampliar y mejorar estas capacidades ya adquiridas, la línea de actuación de la Educación Física se orienta en torno a dos ejes de actuación:

- ✓ La mejora de la salud, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y construcción social, incluida la adopción de actitudes críticas ante aquellos factores que inciden negativamente en la misma y el desarrollo de la condición física.
- ✓ La orientación instrumental del perfeccionamiento de habilidades específicas: deportivas y de ritmo y expresión, para el disfrute activo del tiempo libre.

En definitiva, se pretende contribuir a consolidar la autonomía plena del alumnado para conseguir satisfacer sus propias necesidades motrices, dotándoles de los conocimientos y medios necesarios para permitirles planificar, organizar y dirigir sus propias actividades, sin olvidar su marcado carácter práctico, adoptando una actitud crítica ante las prácticas que inciden negativamente en la misma.

La práctica regular de actividades físicas, atendiendo a los intereses y posibilidades del alumnado facilita la consolidación de actitudes de interés, respeto, disfrute, solidaridad y cooperación. El abandono de ésta, que suele darse en estas edades, repercute negativamente, tanto en su salud física como mental.

La participación en actividades basadas en el ritmo y la expresión constituye una vía para potenciar las posibilidades de expresión y comunicación.

En atención al carácter propedéutico del Bachillerato, esta materia tratará de informar y orientar en la dirección de los futuros estudios superiores, se tratará de formar al alumnado para adoptar criterios de valoración sobre posibles opciones para el futuro, ya sea en carreras universitarias o en ciclos formativos (universitarios y profesionales), más teniendo en cuenta que nuestro centro cuenta con un ciclo formativo de grado superior que es el de Animación de Actividades Físicas y Deportivas.

El alumnado de Bachillerato muestra unas connotaciones hacia la actividad física que deriva de sus experiencias motrices anteriores. Además en estas edades comienzan a vislumbrarse ya notables diferencias en cuanto a la motivación hacia la actividad física.

Dicho alumnado busca desarrollar la fuerza, agilidad, imagen corporal y mejora de la salud, necesitando un enfoque recreativo y social del planteamiento de la actividad física.

Por lo tanto, el proceso enseñanza y aprendizaje irá enfocado hacia la adquisición de conocimientos y medios necesarios para desarrollar su actividad motriz.

Desde las actuales tendencias educativas, lo aconsejable es llevar a cabo una diversificación de los niveles de los alumnos, en base a la adecuación de objetivos, programas, tareas a realizar, esfuerzos, ritmo...; llevando a cabo una enseñanza lo más individual posible.

Esto debe suponer por parte del profesorado, la utilización de técnicas de enseñanza activas y participativas a lo largo del curso, de tal forma que se consolide la autonomía de los alumnos en orden no sólo a la realización de actividades, sino también en cuanto a la planificación y dirección de las mismas.

Se utilizarán básicamente los estilos de: enseñanza recíproca, asignación de tareas, trabajo en grupos, resolución de problemas, programas individuales y trabajo cooperativo.

En estas edades es muy importante el factor motivación. Debemos valorar positivamente las posibilidades del alumnado, fortaleciendo su autoestima y autonomía, y motivándole hacia el progreso. Se ha de recordar que en esta etapa el alumnado tiene altibajos, estancamientos, miedo al ridículo, que le va a repercutir en el desarrollo de sus capacidades, por lo que el profesorado debe aportarle apoyo y seguridad, desde una actitud positiva, no culpabilizadora ni penalizante.

Según las directrices de comienzo de curso basadas en la resolución del 31 de agosto del 2020 por el que se actualiza el Protocolo general de Organización para el desarrollo de la Actividad Educativa en la CCAA de Cantabria, en el escenario 1, la práctica se regirá por las siguientes directrices: realizadas al aire libre preferentemente, distancia interpersonal para la práctica deportiva, uso de mascarillas en el interior y en el exterior sin mascarilla con distancia interpersonal de 3 metros y no compartir material. Dada esta situación será necesario que el alumnado aporte una toalla tamaño lavabo y otros materiales de autoconstrucción y de bajo coste para la realización de las distintas UD del curso (palas, pelotas, raqueta de bádminton, volante, etc...) que el profesorado indicará en cada momento.

Esta programación tal como está redactada actualmente se aplicará en el escenario 1 de la normativa vigente. En caso de entrar en el escenario 2 o 3 se implementará con los anexos correspondientes.

B1.CONTENIDOS,COMPETENCIAS,CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.

Educación Física 1º Bachillerato

Bloque 1. Condición física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de mejora de la condición física, atendiendo a un objetivo personal y respetando los principios de planificación de la actividad física.</p> <p>- Análisis de pruebas de evaluación relacionadas con la condición física en un contexto significativo.</p> <p>- Análisis y diseño de mejoras de los diferentes ejercicios y técnicas de ejecución.</p>	<p>1. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar si el alumno es capaz de autogestionar su actividad física, aplicando fundamentos teóricos y herramientas de control, y alcanzando los objetivos propuestos para la mejora de su calidad de vida.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	1.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
		1.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
		1.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
		1.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
		1.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
		1.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
<p>2. Mejorar o mantener la condición física y las habilidades motrices, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.</p> <p>En este criterio se trata de demostrar que el alumno es capaz de mejorar los niveles de condición física y motricidad, con el fin de conectar con sus pretensiones académicas o deportivas en un futuro próximo.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>2.1. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes establecidos, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>	

Bloque 2. Salud y hábitos de vida		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Consolidación de pautas de alimentación para la vida diaria y la actividad física.</p> <p>- Diseño de actuaciones orientadas a la mejora del control y dominio postural.</p> <p>- Profundización en métodos y ejercicios de relajación.</p>	<p>3. Mejorar los factores que determinan la salud, considerando como esenciales la alimentación, el control postural, técnicas para aliviar tensiones y la aplicación de maniobras básicas en situaciones de emergencia.</p> <p>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</p>	3.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de su rendimiento y la salud.
		3.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
		3.3. Utiliza de forma autónoma

- Afianzamiento del protocolo de la RCP Básica.	y la actividad física.	métodos de relajación
	2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.	3.4. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes, incidiendo en la RCP.
		3.5. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas

Bloque 3. Juegos y deportes		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Consolidación de los elementos esenciales de, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dos modalidades deportivas. • Un deporte autóctono de Cantabria. <p>a) De los profundizados en la etapa anterior.</p>	<p>4. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> <p>Con este criterio se pretende que el alumno adquiera un nivel de dominio de las habilidades específicas en diferentes situaciones de juego, que le permita la práctica de estas modalidades de forma autónoma en su tiempo de ocio.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>4.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses</p> <p>4.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas (si fuese posible, no prioritario)</p> <p>4.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo (si fuese posible, no prioritario)</p>
	<p>5. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p>Con este criterio se pretende que el alumno adquiera un nivel de dominio amplio en la toma de decisiones ante diferentes situaciones de juego, que le permita la práctica de estas modalidades de forma autónoma en su tiempo de ocio.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>5.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición (si fuese posible, no prioritario)</p> <p>5.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. (si fuese posible no prioritario)</p> <p>5.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo (si fuese posible ;no prioritario).</p> <p>5.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>5.5. Plantea estrategias ante las</p>

		situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes(si fuese posible, no prioritario)
- El deporte y el mundo laboral. Salidas profesionales: CFGS, técnicos deportivos superiores y estudios universitarios.	6. Analizar el fenómeno deportivo como opción futura de desempeño laboral. Con este criterio se pretende valorar el grado de conocimiento que el alumno tiene de las posibles salidas profesionales en relación al deporte, al finalizar la etapa. 3º) Competencia digital. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	6.1. Conoce e identifica los posibles itinerarios educativos así como las salidas profesionales de la familia de las actividades físicas y deportivas

Bloque 4. Actividades físico-deportivas en el medio natural		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
- Consolidación de los elementos esenciales de, al menos, una actividad físico-deportiva en el medio natural.	7. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica en el medio natural, aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, y perfeccionando la adaptación y ejecución de los elementos técnicos desarrollados en la etapa anterior. Con este criterio se pretende comprobar si el alumno afianza las habilidades y técnicas específicas esenciales para la realización de una actividad física en el medio natural próxima a sus intereses. 2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.	7.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses (si fuese posible, no prioritario) 7.2. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en el medio natural, analizando los aspectos organizativos necesarios (si fuese posible en la práctica si no en la teoría).
- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas. - Análisis y estudio de la oferta de actividades físicas en medio natural que realizan instituciones públicas y privadas en Cantabria.	8. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas en el medio natural, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. Este criterio trata de valorar si el alumno es capaz de llevar a cabo una actividad en el medio natural de una forma segura, atendiendo al uso de material y el equipamiento, y previniendo los riesgos de accidente que puedan surgir durante su realización. 2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.	8.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades en el medio natural y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 8.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.(si fuese posible en la práctica si no en la teoría). 8.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. 8.4. Conoce herramientas digitales y web (gps, mapas, previsiones...) que ayudan a la organización y realización de actividades en el medio natural.
- Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de	9. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	9.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas

<p>actividades físicas en el medio natural</p>	<p>En este criterio se comprueba si el alumno asume la responsabilidad de poner en marcha un plan de acción para mejorar la conservación del medio natural en las actividades llevadas a cabo.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>9.2. Propone medidas de mejora para la conservación del medio natural en las actividades realizadas.</p>
--	--	---

Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Profundización de actividades físicas que utilicen la expresividad, y/o la música como apoyo rítmico; que puedan ser significativas en su tiempo libre actual o futuro</p>	<p>10. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p> <p>Con este criterio se pretende valorar la capacidad del alumno para la representación de un montaje, con múltiples opciones pero con una clara intención expresiva, la adecuación de sus acciones, así como su implicación en el proceso</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas. 7º) Conciencia y expresiones culturales. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>10.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. (si fuese posible en la práctica si no en la teoría).</p> <p>10.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales (o colectivos, si fuese posible) ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p>10.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>

Bloque 6. Elementos comunes a la actividad física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Toma de conciencia de elementos de la conducta que impiden el progreso del juego limpio y desarrollo de un plan de acción para modificarlos.</p>	<p>11. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p> <p>Este criterio pretende valorar la capacidad crítica del alumno para identificar conductas inapropiadas y aplicar medidas para mejorarlas, en diferentes contextos y actividades físico-deportivas.</p> <p>4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>11.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas (atendiendo a la normativa vigente)</p> <p>11.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias (si fuese posible en la práctica también).</p> <p>11.3. Elabora y pone en práctica un plan de acción que incida en el desarrollo del juego limpio (si fuese posible en la práctica si no en la teoría).</p>
<p>- Consolidación en la elaboración de calentamientos autónomos, y en la ejecución de ejercicios y técnicas como medio de vuelta la calma.</p>	<p>12. Aplicar los conocimientos adquiridos para elaborar y poner en práctica calentamientos y fases finales de la sesión.</p>	<p>12.1. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p>

	<p>Este criterio pretende evaluar el grado de dominio del alumno en la ejecución de fases iniciales y finales de la actividad física.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	
- Diseño y ejecución, de sesiones o proyectos, para la promoción de la actividad física o la salud	<p>13. Diseñar y poner en práctica sesiones o proyectos relacionados con la materia.</p> <p>Con este criterio el alumno demostrará su capacidad para llevar a la práctica sesiones o proyectos, en parte o en su totalidad.</p> <p>4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>13.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, (siempre atendiendo a la normativa vigente) como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p>
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.	<p>14. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p> <p>Este criterio trata de demostrar que el alumno sabe utilizar las nuevas tecnologías como herramienta para elaborar materiales con rigor científico y para compartir la información con sus compañeros.</p> <p>1º) Comunicación lingüística. 2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 3º) Competencia digital.</p>	<p>14.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>14.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión</p>

B.2 SECUENCIACIÓN TEMPORAL

- Primer trimestre:
 - Presentación.
 - Evaluación de la Condición Física y su desarrollo
 - Bádminton (el alumnado aportará su material, raqueta y volante)

- 2º Trimestre:
 - Condición física y su desarrollo
 - Pala Cántabra
 - Voleibol (deportes colectivos, incidiendo en la táctica y técnica individual)

- 3º Trimestre:
 - * Expresión Corporal (Aeróbic, danzas, coreografías)
 - Juegos y deportes alternativos
 - Relajación
 - Evaluación de la Condición Física y su progresión.

TODO EL CURSO

**ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD: CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS, PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.(Pilates, Body Pump).
SALUD COMO TEMA TRANSVERSAL (CONTROL POSTURAL,**

LESIONES, PRIMEROS AUXILIOS, RCP BÁSICO)

Esta temporalización y el desarrollo de los contenidos podrá variarse en función de las circunstancias (sanitarias, climatológicas, cuestión de espacio, etc...)

B.3- INSTRUMENTOS BÁSICOS DE LA EVALUACIÓN

Los instrumentos fundamentales con los que se recogen los datos, la información sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje son los siguientes:

- La observación cotidiana en base a unos indicadores (que se señalan en la calificación) de conducta.
- Los cuestionarios, con preguntas de comprensión compleja, indirecta. Cuaderno, Ficha de análisis de ciertas clases.
- Los trabajos sobre ciertos aspectos o temas.
- Coevaluación, autoevaluación a través de rúbricas, Diana evaluadora.
- Uso de grabaciones para toma de datos, respetando la Ley de protección de la imagen.
- Entrega de trabajos y/o grabaciones personalizadas.

B.4- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN-

- Sobre la **teoría** un 25%. A través de preguntar dudas, explicar, debatir, responder los cuestionarios, trabajos para resumir, etc. A través de la plataforma Google Classroom.

- Sobre la **práctica**, un 50%. A través de: dominio motriz (capacidades físicas básicas y habilidades coordinativas: comunicación motriz, expresividad y ritmo, buscar trayectorias y desmarcarse, flexibilidad, fuerza, equilibrio, lateralidad, resistencia, etc.). Trabajo y estrategia de equipo y resolución de problemas (siempre teniendo en cuenta la normativa vigente que impide el contacto y el intercambio de material).

Organización e iniciativa. Control de pulsaciones y de ritmo básico de trabajo.

En caso de enfermedad ,lesión temporal o crónica del alumnado, para poder ser atendidos mejor y para poder hacer una adaptación a su situación , tendrá que realizar tareas adaptadas

-- Sobre las **actitudes**, un 25%. A través de:

la *participación activa* en clase y el *esfuerzo* personal ;

la *cooperación* y colaboración , aceptación e *integración*, el respeto hacia los compañeros, el material y las instalaciones;

la *asistencia* a clase, la *puntualidad*, *silencio* en las explicaciones y el uso de la indumentaria adecuada;

y en general la *buena disposición* hacia el aprendizaje de la materia.

Se podrá subir hasta 1 punto la nota en el apartado actitudinal por trimestre si el un neceser con una botella de agua, gel hidroalcohólico para la higiene personal y si fuera posible una camiseta de repuesto para cambiarse.

-

-APARTADO TEÓRICO (conceptos)

Este apartado tendrá un **25%** del valor total del área, valorándose los contenidos conceptuales:

- a. Sobre **las cualidades físicas** desarrolladas y las técnicas de desarrollo.
- b. Sobre las **bases biológicas** del funcionamiento del cuerpo humano durante el esfuerzo.
- c. Sobre la elaboración de un **programa** de entrenamiento para la mejora de la condición física.
- d. Relacionados con los **aspectos reglamentarios** de los deportes practicados.
- e. Sobre conceptos y nociones de **realización de actividades en la naturaleza**.
- f. Sobre conceptos y nociones de primeros auxilios
- g. Fichas de las sesiones realizadas en clase.

Los instrumentos de calificación serán:

Pruebas escritas,

Fichas de las sesiones prácticas elaboradas por los alumnos.

Trabajos escritos sobre algún aspecto relacionado con los contenidos del área.

En estos se tendrá en cuenta la presentación, la ortografía y el vocabulario propio de la materia así como la competencia de expresión oral. Sobre las tareas teóricas, decir que son el complemento imprescindible a la práctica, haciendo que ésta no sea puramente mecánica, sino reflexiva.. **La falta de puntualidad en la entrega de estas tareas restará un punto de la calificación en dicha tarea; el plazo máximo de entrega será al día siguiente lectivo a la fecha señalada** Estos trabajos se podrán entregar en soporte escrito o en soporte digital utilizando el procesador

de textos Word y la hoja de cálculo Excel o por la cuenta en Google Classroom..

- *APARTADO PRÁCTICO* (procedimientos)

Tendrá un valor del **50%** y se calificarán los contenidos procedimentales mediante los siguientes **instrumentos de evaluación**:

- a. Realización de sesiones autónomas de acondicionamiento físico.
- b. Autoevaluación de la condición física. Test de Condición Física, FLEXIBILIDAD, FUERZA, RESISTENCIA Y VELOCIDAD.
- c. Elaboración y exhibición de una coreografía
- d. Circuitos de habilidades motrices y observación del juego real: BÁDMINTON, VOLEIBOL, PALAS, TOUCH RUGBY Y JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS.
- e. Práctica de primeros auxilios.

Se calificará mediante la observación directa (escalas de observación, listas de cotejo, registro anecdótico, etc., y tests de condición física.), teniendo en cuenta la normativa vigente respecto y el escenario en el que nos encontremos.

- *APARTADO ACTITUDINAL*

Este apartado tendrá un valor del **25%** valorándose mediante:

- a. La participación activa en clase, el esfuerzo personal, la asistencia a clase, la puntualidad, la atención, el gusto por la práctica,...
- b. Los hábitos saludables en relación a la actividad física.
- c. El trabajo en equipo. Actitudes de cooperación y colaboración con los compañeros, de aceptación e integración.

Actitudes de respeto hacia los compañeros, profesor, material, instalaciones, el silencio en las explicaciones y el uso de la indumentaria adecuada. Hay un atuendo específico para las prácticas de la AF que se entiende es el adecuado por higiene y comodidad. Dicho atuendo es el siguiente; pantalón, zapatillas deportivas, la camiseta o en su caso el chándal serán deportivos, adecuados a la AF a realizar y cómodos. Es recomendable como mínimo, cambiarse al menos con ropa limpia (camiseta, calcetines). Aquellos alumnos/as que se quieran duchar tendrán 5 minutos más de tiempo para tal fin.

Como hábitos en la prevención de lesiones tendremos en cuenta que: **las zapatillas** de deporte tienen que ser las adecuadas para la práctica deportiva, y obligatoriamente deberán estar atadas y ajustadas al pie para prevenir accidentes (esguinces, torceduras, etc.). Asimismo, no se llevarán puestos relojes, pulseras, anillos,... o cualquier objeto susceptible de dañar a un compañero/a o uno mismo. Los alumnos o alumnas con el **pelo largo** deberán recogerlo de forma que no les limite la visión ni les interfiera en el trabajo.

Está **prohibido comer** en el Pabellón Deportivo y en las clase de E.F (pipas, caramelos, masticar chicle, etc), así como tirar cualquier tipo de basura.

d. En general una actitud positiva y activa hacia la materia.

El uso del móvil sólo estará permitido cuando el profesor lo indique por necesidades pedagógicas (cronómetro, música para circuitos, coreografías etc...) y nunca deberá llevarse encima

Se calificará mediante la observación directa (escalas de observación, listas de cotejo, registro anecdótico, diario del profesor, rúbricas etc).

Sobre asistencia- Según las *Normas de Organización y Funcionamiento* del Centro, 8 faltas sin justificar , suponen una conducta contraria a la convivencia del centro con las medidas sancionadoras que el IES determina.

B.5 METODOLOGÍA

El alumnado de Bachillerato muestra unas connotaciones hacia la actividad física que deriva de sus experiencias motrices anteriores. Además en estas edades comienzan a vislumbrarse pequeñas diferencias en cuanto a la motivación hacia la actividad física.

Dicho alumnado busca desarrollar la fuerza, agilidad, imagen corporal y mejora de la salud, necesitando un enfoque recreativo y social del planteamiento de la actividad física.

Por lo tanto, el proceso enseñanza y aprendizaje irá enfocado hacia la adquisición de conocimientos y medios necesarios para desarrollar su actividad motriz.

Desde las actuales tendencias educativas, lo aconsejable es llevar a cabo una diversificación de los niveles de los alumnos, en base a la adecuación de objetivos, programas, tareas a realizar, esfuerzos, ritmo...; llevando a cabo una enseñanza lo más individual posible.

Esto debe suponer por parte del profesorado, la utilización de técnicas de enseñanza activas y participativas a lo largo del curso, de tal forma que se consolide la autonomía de los alumnos en orden no sólo a la realización de actividades, sino también en cuanto a la planificación y dirección de las mismas.

Se utilizarán básicamente los estilos de: enseñanza recíproca, asignación de tareas, trabajo en grupos, trabajo cooperativo, resolución de problemas y programas individuales.

En estas edades es muy importante el factor motivación. Debemos valorar positivamente las posibilidades del alumnado, fortaleciendo su autoestima y autonomía, y motivándole hacia el progreso. Se ha de recordar que en esta etapa el alumnado tiene altibajos, estancamientos, miedo al ridículo, que le va a repercutir en el desarrollo de sus capacidades, por lo que el profesorado debe aportarle apoyo y seguridad, desde una actitud positiva.

B.6 TRABAJO OPCIONAL

Uno de los objetivos fundamentales del área de Educación Física en bachillerato es el que el alumnado adquiriera unos hábitos de actividad física saludable. Por esta razón se da la opción a los alumnos y alumnas que lo deseen realizar un contrato de trabajo extraescolar que podrá aumentar **hasta 1 punto** la nota en cada evaluación, siempre que se hayan conseguido los mínimos para aprobar. Este trabajo se orientará a la mejora y desarrollo de la Condición Física a través de retos de trabajo de Condición Física de manera saludable.

La participación de actividades de Deporte para todos, Carreras populares, Día de la Bici etc... podrá aumentar la nota **hasta 0,25 puntos** pudiendo participar hasta un total de 2 por evaluación (si fuera posible por la situación sanitaria actual).

Por otro lado, la lectura de libros relacionados con la materia, con el consiguiente trabajo y exposición en clase podrá subir **hasta 0,50 puntos** (uno por trimestre)

Se podrá subir hasta 1 punto la nota en el apartado actitudinal por trimestre si el alumnado trae un neceser con una botella de agua, gel hidroalcohólico para la higiene personal y si fuera posible una camiseta de repuesto para cambiarse.

La profesora guiará y controlará este trabajo durante el curso para conseguir el aumento de puntuación.

B.7 EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA DE JUNIO

1º- Entrega de trabajos que no haya realizado durante el curso.

2º- Examen teórico de la materia trabajada durante el curso.

3º - Presentación y realización de un programa de preparación para las pruebas de aptitud física de junio, de 1-2 semanas de duración. Este programa debe incluir la preparación para la prueba de resistencia, fuerza-resistencia y flexibilidad, así como las habilidades motrices básicas.

Para el desarrollo de este trabajo se le aportará al alumnado material para que puedan organizar la programación y las sesiones. A partir de este esquema se puede elaborar todo el trabajo.

A cada día trabajado (cada sesión) del programa se le añadirá un comentario sobre las posibles variaciones de lo previsto y realizado y las sensaciones que el alumno/a ha tenido durante su realización.

4º - Pruebas físicas:

1. Bádminton: Práctica de juego real demostrando el dominio de la técnica, táctica y reglamento del deporte.
2. Voleibol: Demostración de las habilidades motrices específicas saque, toque de dedos y recepción.
3. Palas: Dominio del juego de la pala cántabra.
4. Coreografía de 1 minuto, con música aportada por el alumnado
5. Frisbee: Dominio de distintos lanzamientos por parejas.

6. Condición física: Test de resistencia de 1000 metros.
 Test de plancha de antebrazos
 Test de flexión anterior del tronco.

La nota final se repartirá un 30% de teoría (corresponde un 30% al examen teórico y un 10% al trabajo presentado), un 60% de práctica (desglosado un 20% del trabajo y un 40% de las pruebas físicas) y un 10% a la nota de la evaluación continua del curso.

B.8. RECUPERACIÓN PARA EL ALUMNADO CON PENDIENTES

Para recuperar el área de E.F una vez superado el 1º de Bachillerato, y dado que en 2º de Bachillerato no se cursa esta asignatura, se procederá de la misma manera que en la recuperación de junio, sustituyendo el programa de 2 semanas por un contrato de trabajo de actividad física extraescolar similar al trabajo opcional de sus compañeros de 1º de bachillerato.

B.9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Es posible la salida a los alrededores del centro como complemento a las sesiones de clase.

ANEXO I: Orden de "Dispensas Médicas"

En julio de 1.995, se regula nuevamente las dispensas de Escolaridad en Educación Física, según la Orden del MEC nº 17.207, del 10 de julio de 1995 (BOE 15 de julio de 1.995), que regula la adaptación del currículo de la Educación Física para los Acnee en el BUP, en la FP de primer y segundo grados y en la ESO, así como en la dispensa de la misma para los mayores de veinticinco años dice:

Artículo 1.

La presente Orden será de aplicación en los Centros de BUP, FP y ESO del ámbito de gestión del MEC.

Artículo 2.

1. El currículo de Educación Física de los diferentes cursos de BUP, de FP de primer y segundo grado y de la ESO regulada por la Ley Orgánica 1/1990 de 3 de octubre de Ordenación General del Sistema Educativo, se adaptará para aquellos alumnos con necesidades educativas especiales asociadas a discapacidades motoras o sensoriales, temporal o permanente.

2. La dispensa de cursar esta materia, que regula la dispensa de Educación Física en la Enseñanza Media previa para determinados supuestos, se limitará a los alumnos mayores de veinticinco años, o que cumplan esa edad en el período para el que formalizan la matrícula.

Artículo 3.

1. Las solicitudes de las adaptaciones a que se refiere el apartado 1º del artículo 2 serán formuladas ante la Dirección del Centro por los alumnos o, si éstos son menores de edad, por sus padres o representantes legales e irán acompañadas de los **certificados médicos** correspondientes.

2. El Departamento de Educación Física acordará las adaptaciones oportunas a la vista de los **certificados médicos**, así como el resultado de la evaluación y el dictamen emitido por el Departamento de Orientación Educativa y Psicopedagógica que corresponda de quienes recabará asesoramiento, si lo estima necesario, para la determinación de dichas adaptaciones.

3. La evaluación de los aprendizajes de los alumnos con necesidades especiales a las que se refiere esta Orden se hará conforme a los objetivos y contenidos para ellos propuestos en la adaptación curricular correspondiente.

Artículo 4.

La solicitud de la dispensa de los alumnos a los que se refiere el apartado 2º del artículo 2 será formulada por los interesados ante la Dirección del centro en el que vayan a cursar estudios en el momento de formalizar su matrícula.

Disposición derogatoria única.

Queda derogada la Orden de 31 de julio de 1961 por la que se regula la dispensa en Educación Física en las Enseñanzas Medias.

Disposición final segunda.

La presente Orden será de aplicación a partir del curso académico 1995/96.

Según la orden EDU/58/2008, del 8 de agosto, por la que se dictan instrucciones para la implantación del decreto 74/2008, de 31 de julio, por el que se establece el Currículo de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Cantabria, los alumnos con necesidades educativas especiales que cursen Bachillerato, podrán beneficiarse de las medidas de exención y fraccionamiento previstas para estas enseñanzas.

Según el real decreto 242/2009, de 27 de febrero, se establecen convalidaciones entre las enseñanzas profesionales de Música y de Danza y la educación secundaria obligatoria y el Bachillerato sobre la materia de Educación física así como a los alumnos que tengan la condición de deportista de alto nivel o alto rendimiento.