

ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA	CURSO:	1º BACH.	HORAS/SEM.:	2
--------------------	-------------------------	---------------	-----------------	--------------------	----------

QUÉ APRENDER (UNIDADES DIDÁCTICAS)		
1ª EVALUACIÓN	2ª EVALUACIÓN	3ª EVALUACIÓN
<p>1. Elaboración Calentamiento General o Específico. (Nota en la 3ª evaluación).</p> <p>2. Contenidos teóricos de cómo elaborar un Programa personal de mejora de la Condición Física.</p> <p>3. Beneficios de la práctica regular de la actividad física en la salud personal.</p>	<p>1. D.E.S.A. y R.C.P.</p> <p>2. Lesiones deportivas: conocer las más frecuentes, sus síntomas y actuaciones en cada caso.</p> <p>3. Desarrollo de habilidades específicas de los nuevos deportes: Touchkball.</p>	<p>1. Organización torneos y actividades deportivas para la clase.</p> <p>2. Expresión corporal y danza: Danzas y/ o Bailes Latinos...</p> <p>3. Nutrición: pautas para una dieta equilibrada...</p>

- Se desarrollará la **lectura y tratamiento de textos** relacionados con los contenidos expuestos en todas las evaluaciones.

OBJETIVOS

1. Conocer y valorar los beneficios de la práctica regular de la actividad físico-deportiva en el desarrollo de la salud personal y social, así como en la mejora de la calidad de vida.
2. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial, demostrando autonomía y adaptando una actitud de responsabilidad en la auto-exigencia.
3. Organizar y participar en actividades físico-deportivas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, desarrollando relaciones interpersonales adecuadas.
4. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
5. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación y mejora.
6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
7. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.
8. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.
9. Utilizar el vocabulario específico de la materia para que su incorporación al vocabulario habitual aumente la precisión en el uso del lenguaje y mejore la comunicación.
10. Buscar, seleccionar, comprender y relacionar la información obtenida de fuentes diversas, incluida

la que proporciona el entorno físico y social, la biblioteca escolar, los medios de comunicación y las tecnologías de la información, tratarla de acuerdo con el fin perseguido y comunicarla a los demás, de forma oral y escrita, de manera organizada e inteligible.

CÓMO APRENDER (METODOLOGÍA, ORGANIZACIÓN, MATERIAL, NORMAS ESPECÍFICAS,...)

METODOLOGÍA:

En este curso los modelos de enseñanza y aprendizaje utilizarán estilos de enseñanza basados en la instrucción directa (mando directo, asignación de tareas, programa individual, etc.) y/o en el descubrimiento (resolución de problemas, descubrimiento guiado); siempre en función de las necesidades de las actividades y contenidos que pretendamos llevar a la práctica.

La intención es establecer un aprendizaje integral y significativo para que el alumnado pueda transferir a la vida real fuera del entorno escolar.

MATERIAL NECESARIO:

Material deportivo específico para cada unidad didáctica.

Material para el aseo, que este curso es voluntario, puesto que no disponemos de vestuarios.

Los alumnos vendrán con la equipación deportiva (el chándal y las zapatillas) puesta desde casa.

Botellín de agua reutilizable.

Bolsa de tela, papel y/o plástico para la mascarilla y otra bolsa para guardar esta bolsa primera para que no se manche junto con una pinza de tender.

Brazaletes individuales de tres colores realizados por ellos (blanco, negro y otro color) o en su caso tres camisetas de dichos colores.

Apuntes y textos dados por la profesora.

NORMAS ESPECÍFICAS:

- **Exentos, lesionados y/o enfermos** (a partir de la 4ª hora sin realizar Educación Física) presentarán un/os trabajo/os de cada unidad didáctica que no se hayan examinado. El alumnado que no realice práctica en una evaluación completa tendrá una nota máxima de 7. Se le evaluará a través de trabajos.
- Los negativos de clase (hablar en las explicaciones, no traer el material, no trabajar, faltas de respeto al alumnado, etc.) bajarán 0,25 por negativo la nota de la evaluación.
- Los trabajos entregados **después de la fecha acordada** no se recogerán y la evaluación quedará automáticamente suspendida. El plazo de entrega será de una semana.
- Copiar durante la realización de la prueba escrita se considera suspendido el examen y la evaluación automáticamente.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

1ª Evaluación	2ª Evaluación	3ª Evaluación
-Trabajo escrito y práctico: Calentamiento general o específico. (Nota en la 3ª evaluación).	-Examen R.C.P. y D.E.S.A.	-Trabajo de organización de torneos y actividades deportivas.
-Examen escrito y/o trabajo escrito de los contenidos de cómo elaborar un Programa Personal de mejora de la Condición Física.	-Examen práctico de Touchkball.	-Examen práctico de Danzas Tradicionales o Bailes latinos.
	-Examen de lesiones deportivas.	-Trabajo o fichas sobre Nutrición.
		-Trabajo escrito y práctico:

EXTRACTO DE LA PROGRAMACIÓN

<p>-Trabajo diario de Flexibilidad en las sesiones.</p> <p>- Examen escrito y/o trabajo escrito de los contenidos de los beneficios de la práctica de realizar actividad física.</p>		<p>Calentamiento general o específico. (Nota en la 3ª evaluación).</p>
--	--	--

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

PRUEBAS	HÁBITOS DE HIGIENE	ACTITUD
<p>100% (Trabajos, tareas, examen escrito, pruebas prácticas de habilidad, pruebas de capacidad motriz, etc.).</p>	<p>Es voluntario este curso escolar traer todos los días el material de aseo debido a que no podemos utilizar los vestuarios del polideportivo.</p>	<p>Deben de tener buena actitud. Se les baja 0,25 por cada negativo la nota de la evaluación. (Puntualidad, comportamiento, respeto del material y de los compañeros, trabajo diario, etc.).</p>

PARA OBTENER LA NOTA DE LA EVALUACIÓN SE CONSIDERARÁN LOS SIGUIENTES PORCENTAJES

PRUEBAS	TRABAJOS	ACTITUD
<p>-EXÁMENES TEÓRICOS (10% al 20%).</p> <p>-PRUEBAS PRÁCTICAS MOTRICES (40% al 60%), (Porcentajes orientativos).</p>	<p>-TRABAJOS (10% al 50%).</p>	<p>La actitud del alumnado debe de ser correcta, consideramos que es su obligación portarse bien. (Se restará 0,25 puntos por cada negativo de actitud a la nota de la evaluación).</p>

- El alumnado que no obtengan una **nota superior a cinco en todos y cada uno de los procedimientos prácticos y teóricos** de evaluación de la/as unidad/es quedará automáticamente suspendido.
- Hace falta **aprobar todas y cada una de las unidades didácticas de la evaluación** para aprobar la materia (la evaluación). Además, hay que entregar todos los trabajos, realizar todos los exámenes teóricos y prácticos.

RECUPERACIÓN

- **Recuperación de las evaluaciones durante el curso:**

Cuando un/a alumno/a no supere alguna evaluación, esta podrá ser recuperada en fechas posteriores a la misma, repitiendo los procedimientos no superados y guardando la nota de aquellos que si lo han sido. Las fechas de realización de estas recuperaciones las establecerá el departamento en cada curso escolar. Habrá recuperación de la 1ª y 2ª evaluación después de las mismas.

La recuperación de la 3ª evaluación se realizará en mayo en la recuperación de la evaluación final. Por último, la evaluación extraordinaria se realizará en junio.

EVALUACIÓN DE LA ASIGNATURA SI LA DOCENCIA ES ONLINE

- Los instrumentos de evaluación en caso de producirse un confinamiento serán trabajos teóricos de cada unidad didáctica.
- El porcentaje de valoración de todas las unidades didácticas del curso escolar será el mismo sea la docencia presencial o vía Online. Es decir, los criterios de calificación se mantendrán igual en todas las unidades didácticas y en todos los cursos. La única diferencia es que todas las unidades didácticas serán teórico-prácticas y la práctica se adaptará a las circunstancias en la medida de lo posible.
- Se podrán realizar exámenes orales si fuese necesario por los contenidos de la asignatura y/o las características del alumnado.