

<b>ÁSIGNATURA:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>CURSO:</b>	1º	<b>HORAS/SEMANA:</b>	2
--------------------	------------------	---------------	----	----------------------	---

**QUÉ APRENDER** ( UNIDADES DIDÁCTICAS)

1ª EVALUACIÓN	2ª EVALUACIÓN	3ª EVALUACIÓN
<p><b>1. Calentamiento</b> General.</p> <p><b>2.</b> Capacidades físicas básicas: Resistencia y flexibilidad.</p> <p><b>3. La higiene postural</b> en la práctica de la actividad física y las acciones de la vida cotidiana.</p> <p><b>4.</b> Juegos y actividades <b>pre-deportivas</b>.</p>	<p><b>1. Reanimación</b> cardio-pulmonar.</p> <p><b>2.</b> Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades específicas: <b>Floorball</b>.</p> <p><b>3.</b> Juegos y deportes <b>recreativos</b>: indiacas, discos voladores, etc.</p>	<p>1. Actividades en el medio natural: <b>Orientación</b> con mapas.</p> <p><b>2. Juegos</b> y deportes de nuestra <b>tierra</b>.</p> <p><b>3. Expresión corporal</b>: juegos de desinhibición, mímica....</p>

**OBJETIVOS**

1. Saber valorar los efectos que tiene la práctica de la condición física para su desarrollo personal y para mejorar la condición de vida.
2. Valorar los efectos que tiene la práctica de la actividad física en la salud y en la higiene.
3. Conocer y valorar la práctica de la actividad física: calentamiento, vuelta a la calma, higiene postural y personal como medio de desarrollo de la salud.
4. Participar en actividades que le permitan satisfacer sus propias necesidades motrices y que esto suponga una integración y desarrolle actitudes de cooperación y respeto.
5. Conocer la importancia del calentamiento y sus efectos.
6. Conocer cuáles son las capacidades básicas relacionadas con la salud e ir mejorándolas.
7. Valorar el juego individual y desarrollar su auto-exigencia y superación.
8. Conocer y practicar deportes y juegos colectivos desarrollando una actitud de cooperación.
9. Aceptarse a sí mismo/a y conocer sus limitaciones y posibilidades.
10. Reconocer, valorar y utilizar la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación y expresión.
11. Conocer y valorar las actividades realizadas en el medio natural.
12. Mejorar la comprensión lectora y el conocimiento de vocabulario de textos relacionados con la Educación Física, la salud y el deporte.
13. Fomentar el uso de la biblioteca escolar, mejorar la búsqueda y utilización de distintas fuentes de información.

**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.

Brazales 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 y Chromebook individual.

**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
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Examen teórico de contenidos.</li> <li>-Trabajo del calentamiento.</li> <li>-Programa individual de trabajo de la flexibilidad.</li> <li>-Examen práctico pre-deportes.</li> <li>-Test de condición física.</li> <li>-Tareas de Resistencia y Flexibilidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-R.C.P. (Examen teórico).</li> <li>-Floorball (trabajo y/o examen práctico).</li> <li>-Pruebas prácticas de habilidad de juegos alternativos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Trabajo y/o examen práctico de Orientación y manejo de mapas.</li> <li>-Trabajo de juegos de nuestra tierra.</li> <li>-Tareas y actividades de expresión corporal.</li> </ul>

### CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

PRUEBAS	HÁBITOS DE HIGIENE	ACTITUD
<p><b>100%</b> (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><b>Deben de tener buena actitud. Se les baja 0,25 por cada negativo la nota de la evaluación.</b> (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. (Porcentajes orientativos).

PRUEBAS	TRABAJOS	ACTITUD
<p>-EXÁMENES TEÓRICOS (10% al 20%).  -PRUEBAS PRÁCTICAS MOTRICES (40% al 60%).</p>	<p>-TRABAJOS (10% al 30%).</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.