

INFORMACIÓN PARA LAS FAMILIAS CURSO ACADÉMICO 2021 – 2022 MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA Curso: 1º de ESO

1. ORGANIZACIÓN DEL CURSO

En el curso 2021/2022 se establecen dos modalidades de Educación Física en 1ºESO:

- A) Aquellos alumnos/as inscritos en la modalidad CILE 2 cursarán la asignatura de manera íntegra en inglés.
- B) Aquellos alumnos/as inscritos en la modalidad PALE cursarán la asignatura en castellano, aunque podrán trabajar algunos contenidos a través de proyectos interdisciplinares en inglés.

En el Proyecto Bilingüe de Centro se concretan los aspectos curriculares relativos a las líneas metodológicas y pedagógicas en las que se fundamenta la aplicación del programa de bilingüismo en nuestro centro.

En relación con las medidas higiénico sanitarias adoptadas en la asignatura, se van a seguir las instrucciones establecidas por el gobierno estatal y autonómico en materia de sanidad y educación, las cuales son susceptibles de sufrir modificaciones atendiendo al desarrollo y evolución de la pandemia y, por tanto, a las posibles nuevas directrices marcadas desde la Dirección Provincial de Educación, Cultura y Deporte.

2. CONTENIDOS MÍNIMOS

BLOQUE 1: Acciones motrices individuales

- Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.
- Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida,
- Técnica de carrera en velocidad Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.
- Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).
- Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, diferentes tipos de saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos. Saltos con combas: encadenamientos de diferentes saltos en el sitio, con desplazamiento, etc.
- Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos
- Acciones gimnásticas prioritarias: Volteos

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición

- Actividades de cancha dividida de red: bádminton, mini tenis, juegos pre-deportivos de cancha dividida, etc.

La contra-comunicación se basa en la anticipación perceptiva, prever la intención del adversario y la posible trayectoria y velocidad del móvil. Se requiere el dominio de los desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpeo, efectos y secuencias de intercambio.

- Para mejorar en estas actividades debemos también realizar trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones de dobles, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones de dobles, etc.).

BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición

- Actividades de cooperación: los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, etc.
- Ajuste de la motricidad a la de los demás, sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, cooperación con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas cooperativas.
- Actividades de colaboración-oposición: juegos y deportes de bate y carrera, baloncesto.
- Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento de al menos una modalidad de colaboración-oposición diferente a las realizadas en años anteriores. Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en ataque y en defensa, puesta en práctica del algoritmo de ataque, puesta en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa (contraataque y repliegue), ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.

* La realización de buena parte de los contenidos incluidos en este bloque queda supeditada a la situación sanitaria del momento.

BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural

- Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (Cicloturismo)

BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.

- Actividades con intenciones artísticas o expresivas: danza creativa y coreografías grupales.
- Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás.
- Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones.

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores

- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.
- Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.
- Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.
- Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.
- Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.
- Calentamiento y vuelta a la calma.
- Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.
- Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.
- Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.
- Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.
- Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga.

3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, utilizando diferentes estrategias.
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico deportivas.
Crit.EF.5.2.Interpretar acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Crit.EF.6.4.Experimentar con los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, con un enfoque saludable.
Crit.EF.6.5.Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación.
Crit.EF.6.6.Realizar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
Crit.EF.6.7.Valorar las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características, respetando las normas, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
Crit.EF.6.8.Identificar las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
Crit.EF.6.9.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, prestando atención a las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
Crit.EF.6.10. Recopilar Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y realiza argumentaciones de los mismos.

4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los criterios de calificación que se van a llevar para la asignatura de Educación física se obtienen partiendo de la evaluación de los criterios de evaluación y sus respectivos estándares de aprendizaje utilizando los procedimientos de evaluación según la clasificación de **Castillo y Cabrerizo (2011)**.

INSTRUMENTO	PONDERACIÓN
Pruebas escritas individuales y/o cooperativas. (15%) Trabajos cooperativos/proyectos (15%) <i>(en caso de no realizarse uno de estos dos apartados, el otro ponderará un 30%. En caso de que una Unidad Didáctica, por su carácter eminentemente práctico, no incluya la realización de una de estas pruebas, el apartado de procedimientos ponderará un 70%)</i>	30%

Procedimientos	40%
<ul style="list-style-type: none"> • Seguimiento de las normas de la asignatura (15%) • Respeto a los valores del deporte: aceptación de la victoria y la derrota, actitudes positivas hacia compañeros y rivales, cooperación, esfuerzo y superación (15%) 	30%

* Observaciones:

Cuando el alumno/a, debido a alguna lesión deportiva, no realice al menos el 75% de las sesiones de la evaluación, se sustituirá en su calificación la parte de procedimientos por la de conceptos, debiendo realizar algún trabajo teórico sobre temas propuestos por el profesor.

El curso se divide en tres evaluaciones con calificación de 1 a 10 sin decimales. Para aprobar la evaluación, se deberá obtener un mínimo de 5 puntos. Una vez aprobada la evaluación y puesto que la calificación ha de ser entera se redondeará por exceso si la parte decimal fuera superior o igual a 0,75 y por defecto si fuera inferior.

A lo largo del curso se le dará oportunidades para recuperar aquellos contenidos que no haya superado, siempre que el alumno presente los trabajos obligatorios, pruebas escritas y realice las prácticas.

Si se detecta que un alumno ha copiado de otro los trabajos realizados el copiado y el copiado tendrá un cero en la ponderación de ese apartado. Si se detecta que un alumno ha copiado en una prueba escrita suspende con un cero la prueba.

A lo largo de cada trimestre el alumno podrá conseguir un punto extra "realizando una serie de actividades descritas por el profesor. Estos "puntos" serán sumados una vez el alumno/a ha conseguido superar la materia, nunca servirá para llegar al aprobado

5. LOS PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
1. Observación sistemática.	- Diario del profesor - Registro Anecdótico
2. Análisis de las producciones de los alumnos.	- Reflexiones escritas individuales. - Trabajos escritos. - Producciones motrices grupales
3. Intercambios orales de los alumnos.	- Entrevistas individuales. - Reflexiones grupales (iniciales, durante, al final de las sesiones)

4. Pruebas específicas	- Pruebas motrices prácticas.
5. Pruebas específicas I	- Pruebas escritas individuales o en grupo. - Pruebas o exposiciones orales. - Presentaciones digitales
6. Autoevaluación y/o coevaluación	- Rúbricas. - Escalas cualitativas y cuantitativas. - Diario de aprendizaje.

7. PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES.

Los alumnos que tengan suspendida la asignatura de educación física de algún curso anterior deben ponerse en contacto con el profesor de dicho curso durante el mes de septiembre para que le de un escrito con los requisitos que debe cumplir para recuperar

8. RECOMENDACIONES

En esta asignatura lo fundamental es la participación activa en las clases y mostrar interés por superarse a uno mismo. Ninguno tenemos las mismas cualidades físicas, pero todos partimos de un punto de partida que debemos esforzarnos por mejorar. Esta progresión y afán de superación es lo que se va a valorar principalmente desde el área de Educación Física.