

INFORMACIÓN PARA LAS FAMILIAS CURSO ACADÉMICO 2020 – 2021

MATERIA: PHYSICAL EDUCATION

Curso: 1º de ESO

1. ORGANIZACIÓN DEL CURSO

Como departamento de Educación Física, nos gustaría informarles acerca de la manera de proceder en la asignatura a lo largo de este atípico curso escolar. Las principales medidas para la prevención del contagio del Covid-19 (uso de mascarilla, aplicación de gel hidroalcohólico y distancia de seguridad de 1,5 metros), han ocasionado modificaciones en la Programación Didáctica de la asignatura de Educación Física.

En primer lugar, a la hora de seleccionar los contenidos que se van a trabajar en las clases, se ha partido del principio de que sean actividades con un nivel de exigencia física medio-bajo, de tal manera que su realización sea compatible con el uso de la mascarilla. Asimismo, dentro de estos contenidos, el nivel de intensidad a aplicar por cada alumno o alumna podrá ser autorregulado de acuerdo a sus posibilidades.

Con relación a la distancia de seguridad, los contenidos seleccionados permiten que se mantenga la distancia de metro y medio. Además, se limitará el uso de material y, en caso de utilizarlo, se desinfectará después de cada uso.

Por otro lado, en el caso de que haya un cambio al Escenario 3 (confinamiento), se realizarán videoconferencias, grabaciones de audios o vídeos explicativos y se empleará tanto el correo corporativo como la Plataforma Google Classroom.

Por último, indicar que el curso se divide en tres evaluaciones con calificación de 1 a 10 sin decimales, considerándose negativas las calificaciones inferiores a cinco (5).

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 comas: 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.
- 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.

BLOQUE4: Acciones motrices en el medio natural

- Proyectos de curso o centro: Con la bici al instituto o a una actividad.
- Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (Cicloturismo)
- Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, etc.

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.
- Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación.
- 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 para la materia 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 (15%) Trabajos escritos (15%) (En caso de no realizarse uno de estos dos apartados, el otro ponderará un 30%.)	30%
Procedimientos	40%
Actitudes: - Traer el equipo (25% sobre el 30% total) - Esfuerzo y participación. (25% sobre el 30% total) - Puntualidad (25% sobre el 30% total) - Normas de la asignatura (25% sobre el 30% total)	30%

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) - Aportaciones a las actividades diarias
4. Pruebas específicas	- Pruebas motrices prácticas.
4. Pruebas específicas I	- Escritas individuales o en grupo. - Resolución de ejercicios o problemas - Pruebas de capacidad motriz
5. Pruebas específicas II	- Pruebas o exposiciones orales. - Presentaciones digitales
6. Autoevaluación y/o coevaluación	- Rúbricas. - Escalas de valoración

6. PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES

Un alumno o alumna puede recuperar una evaluación pendiente siempre que supere la evaluación siguiente. De no recuperar, tendrá otra oportunidad en la evaluación ordinaria de junio y en caso de no superar ésta, deberá presentarse en la convocatoria extraordinaria de junio.

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

Un alumno con la asignatura pendiente del curso anterior, se pondrá en contacto con el profesor y acordará la fecha para realizar el examen TEÓRICO correspondiente al curso pendiente. La parte PRÁCTICA si supera la primera evaluación del curso actual se recupera automáticamente.

8. PÉRDIDA DEL DERECHO A LA EVALUACIÓN CONTINUA

Aquellos alumnos que abandonen la materia no pueden ser objeto de evaluación continua ni pueden alcanzar los objetivos de aprendizaje de cada evaluación y deberán presentarse a la prueba ordinaria de junio. Se entiende por abandono de la materia, si se dan 2 o más de las siguientes circunstancias:

- No traer el equipo para seguir las clases 5 o más días en la evaluación. No realizar las actividades y trabajos.
- Entregar las pruebas y exámenes en blanco.
- Tener una actitud totalmente negativa en clase: no seguir las explicaciones del profesor, distraer a los demás, negarse a realizar los ejercicios físicos indicados por el profesor...

Previo a la pérdida del derecho a la evaluación, alumno y familia recibirán notificación de la proximidad de hacerse efectiva esta medida para que se pueda rectificar. Si tras esta notificación no se produce la rectificación antes de finalizar la evaluación, directamente se notificará la pérdida del derecho cuando se produzca.

9. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS DE JUNIO

El alumno que no supere la asignatura en la convocatoria ordinaria de junio, deberá presentarse en la prueba extraordinaria, que se realizará también en el mes de junio. Esta prueba consistirá en un examen teórico de mínimos, un trabajo y unos ejercicios prácticos que le serán indicados por el profesor.

10. MATERIALES

En educación física no llevamos libros de texto. La teoría la damos con apuntes del profesor. También usamos las nuevas tecnologías a la hora de estudiar determinados deportes y/o actividades, así como para apoyarnos a la hora de explicar la teoría.

Las **instalaciones** con las que cuenta el centro son:

1. Un gimnasio
2. Dos campos de baloncesto

3. Un campo de voleibol
4. Dos campos de fútbol que a su vez hacen las funciones de 4 campos de bádminton y 2 de balonmano

11. 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.