



### Los alumnos/a tienen que aprender a (contenidos o criterios de evaluación)

Test de condición física.

1. Salud y Calidad de vida:
  - Estructura de la sesión (**calentamiento general y específico, parte principal y vuelta a la calma**).
  - Hábitos de vida saludable: Adopción de **hábitos posturales** adecuados, **alimentación equilibrada, beneficios de la actividad física e hidratación**.
  - Desarrollo de **hábitos higiénicos** en la vida diaria.
  - Actitud crítica frente a los **hábitos y consumo de sustancias nocivas**.
  - Actitud crítica frente a hábitos de **vida sedentaria**.
  - Respiración y relajación.
2. Condición física y motriz:
  - Acondicionamiento físico general: **resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. control de pulsaciones (ZAC)**.
  - **Anatomía básica**.
3. Juegos y deportes:
  - **Desafíos cooperativos**.
  - **Atletismo:** carreras, saltos, lanzamientos, relevos, etc.
  - **Retos con combas**.
  - Deportes de equipo: técnica, táctica y reglamento **del fútbol sala, pin-fu-vo-te, voleibol, retos deportivos, etc.**
  - Deportes de **lucha/esgrima:** juegos.
  - Deportes alternativos: técnica, táctica y reglamento de **indiacas, rugby, béisbol, floorball, palas, bici, con materiales autoconstruidos, etc.**
4. Expresión corporal:
  - **Juegos de expresión corporal**.
  - **Coreografías individuales y/o grupales**.
  - **Acrosport:** montaje fotográfico.
5. Actividades en el medio natural:
  - **Iniciación a la orientación:** juegos de pista y rastreo.
  - **Senderismo**.
  - Normas de seguridad en desplazamientos: a pie, patines, skate, bici...
  - **Trabajo sobre instalaciones** o zonas de la localidad para la práctica de actividad físico-deportiva.

LOS **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** SON:

1. Resolver **situaciones motrices individuales** aplicando los fundamentos **técnico-tácticos y habilidades específicas**, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. **(12%)**
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de **expresión corporal** y otros recursos. **(8%)**
3. Resolver **situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición**, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. **(18%)**
4. Reconocer los **factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física**, y las posibilidades de la **relajación y respiración** como medio de recuperación aplicándolos a la propia práctica y **relacionándolos con la salud**. **(10%)**
5. Desarrollar **las capacidades físicas básicas** de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento de condición física y motriz, la **prevención de lesiones, la mejora postural** y mostrando una actitud de mejora. **(18%)**
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las **fases de la sesión** de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. **(16%)**
7. Reconocer las posibilidades de las **actividades físicas y artístico-expresivas** para transmitir **valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad y auto regulación** y como formas de **inclusión social** facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. **(9%)**
8. **Reconocer** las posibilidades que ofrecen las actividades **físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno**. **(1%)**
10. Utilizar las **tecnologías de la información y la comunicación**, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. **(8%)**

### Trabajamos así (metodología)

Se pretende favorecer un aprendizaje **constructivista, significativo y funcional**. Para ello, debemos partir de los conocimientos previos de los que parte el alumnado, y a partir de esa información, de sus intereses y motivaciones, vamos dando nuevos contenidos que le permitan conectar lo que sabían con lo que aprenden, y así ir cambiando los aprendizajes previos por los nuevos. De esta forma estamos contribuyendo a que el alumno/a aprenda a aprender.

Se intentará crear situaciones de **aprendizaje motivadoras**.

Se usará una **metodología activa, creativa y participativa**, favoreciendo el trabajo individual y cooperativo del alumnado. Para conseguir todo ello, se propone llevar a cabo, siempre que la unidad lo permita, una **metodología basada en la realización de proyectos** o tareas que le permita al alumnado buscar información, seleccionarla y sintetizarla, exponerla de forma sintética tanto en la parte conceptual como procedimental, con lo que las nuevas tecnologías y las TIC son de vital importancia. De esta forma, el alumnado se implica más en su proceso de aprendizaje, y favorece el desarrollo de la mayoría de las competencias claves.

En cuanto a los **estilos de enseñanza**, dentro de los estilos de enseñanza tradicionales, se usará la **asignación de tareas** en los primeros encuentros con el grupo, pues es menos complicada la consecución de objetivos, al ser el profesor el que lleva el peso de la clase.

En la enseñanza de los deportes, se usará un estilo participativo como la **enseñanza recíproca y los grupos reducidos**, ya que de esta forma conseguiremos fomentar el trabajo autónomo y una mayor implicación del alumno. Además, nos permite dar un mayor número de conocimiento de los resultados.

Siempre que sea posible, se usará los estilos de enseñanza cognitivos, como el de **resolución de problemas y el descubrimiento guiado**, con lo que se conseguirá una mayor participación del alumno al tener que construir ellos su propio aprendizaje a través de un esfuerzo intelectual que les ayude a resolver un problema

planteado.

Los **estilos de enseñanza creativos** serán usados en actividades muy abiertas como la expresión corporal, donde cualquier respuesta dada por el alumnado sea válida.

Los **estilos socializadores** estarán presentes en todas las clases, ya que a través de los agrupamientos, se fomentará la relación entre alumnos y alumnas, de diferentes niveles de condición física, de diferente ideología o diferente raza, contribuyendo al respeto entre iguales y a la integración dentro de la clase.

En cuanto a la **estrategia en la práctica**, se usará siempre que sea posible, una *estrategia global*, por ser más significativo para el alumnado. Cuando la realización de algún gesto técnico o algún ejercicio sean de gran complejidad, se usará una estrategia analítica progresiva.

### Evaluamos así (criterios de calificación)

La evaluación se realizará en función del grado de cumplimiento de los criterios de evaluación y con ello, de las competencias claves desarrolladas a lo largo del curso.

La materia consta de tres apartados diferenciados pero a la vez relacionados, de los cuales se obtiene la calificación del alumno/a:

<b>SABER</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se evaluará a través de trabajos, exposiciones, fichas o cuaderno, preguntas en clase y pruebas teóricas.</li><li>- Los <u>criterios de evaluación que evalúa son los números 1, 3, 4, 5, 6, 8, 10.</u></li><li>- Es necesario entregar todas las fichas teóricas / trabajos en la fecha establecida en cada uno de los trimestres para poder presentarse al examen teórico.</li><li>- Todos los trabajos serán entregados a mano y a bolígrafo, no admitiéndose trabajos a ordenador (a excepción de aquellos casos que la profesora lo requiera).</li><li>- Los trabajos deberán tener una portada, un índice, una introducción del tema, un desarrollo, una conclusión y la bibliografía consultada.</li><li>- Copiar en un examen/trabajo supondrá el suspenso de los criterios de evaluación.</li></ul>
<b>SABER HACER</b>	Se valorará: a) el calentamiento mediante una nota diaria que el profesor/a irá recogiendo en su cuaderno y está relacionado con el <u>criterio de evaluación 6.</u> b) el trabajo diario del alumno/a, el afán de superación, la participación, que están relacionados con el <u>criterio de evaluación 1, 2, 3, 4, 5.</u> c) las pruebas prácticas que se realicen tras cada unidad, que están relacionado <u>con los criterios de evaluación números 1, 2, 3, 4, 5, 6.</u>
<b>SABER SER</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Están vinculados a los <u>criterios de evaluación números 6 y 7.</u></li><li>- En este apartado se evaluarán:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ El cuidado del material, el uso de ropa y calzado adecuado para la práctica de actividad física, así como el respeto a los compañeros/as y al profesor/a.</li><li>▪ El aseo después de cada clase.</li><li>▪ Si se trae y se hace un uso adecuado del agua (beber antes, durante y tras el ejercicio).</li></ul></li></ul>

Aquellos **alumnos/as que estén exentos de la parte práctica**, justificado previamente mediante un informe médico, serán evaluados por la actitud (comportamiento) y por la teoría. Para ello, deberán entregar todos los trabajos y fichas teóricas mandadas, así como realizar los exámenes teóricos; presentar y exponer un trabajo en cada una de las evaluaciones y entregar un cuaderno donde se expliquen las actividades prácticas que se han ido realizando en cada sesión a modo de diario, resúmenes de los temas que se estén desarrollando o lecturas relacionadas con la materia y sus correspondientes resúmenes. Además, deberán realizar fichas durante la clase que expondrán al resto de sus compañeros/as al finalizar la misma y/o examinarse de ellas. Todo ello contribuye a desarrollar las distintas competencias clave.

- Cuando se falta a clase de manera injustificada supone que ese día no se tiene nota de participación, aseo, agua, y cuaderno, con lo que cuenta como si tuviera un 0. Por eso es necesario que se justifiquen las faltas. Si no se hace, se entiende que no se desarrollan los criterios de evaluación planteados y las competencias asociadas a las mismas. Lo mismo ocurre con la no participación del alumno/a en clase (no trae los materiales necesarios, la no entrega de trabajos o la negativa a trabajar).

- Faltas justificadas: solo se justificará la falta cuando se aporte un documento oficial o un justificante firmado por el padre/madre/tutor legal o por IPASEN. Los contenidos que no se hayan podido dar se recuperarán según las indicaciones del profesor/a.

- Solo se repetirán los exámenes, teóricos o prácticos, si se justifican adecuadamente las ausencias a clase.

- Si un alumno/a no puede realizar la práctica física por razones de salud tendrá que justificarlo mediante un INFORME MÉDICO OFICIAL del especialista, donde se especifique la lesión o enfermedad que padece, así como los ejercicios que se pueden hacer y los que están desaconsejados. De esta forma, su nota se basará en su comportamiento, trabajos, exámenes y aquellos criterios específicos que el profesor/a le indique. Para ello, debe bajar con boli y cuaderno de clase.

- Si el motivo es puntual (gripe, pequeña lesión, etc.), es necesario una nota de los padres/tutor legal. En este caso, elaborará, durante la hora de clase, aquellos trabajos que el profesor/a le indique, pudiendo exponerlo al final de la misma. Para ello, debe bajar con boli y cuaderno de clase.

### Procedimiento de recuperación:

Al finalizar cada trimestre o al comienzo del siguiente, aquellos que no hayan superado la materia, podrán realizar exámenes de recuperación, presentación de trabajos, ejecución de pruebas prácticas, etc. para así recuperar criterios de evaluación y competencias claves no superados.

En caso de no aprobar en Junio, se podrán presentar al examen extraordinario de Septiembre pidiéndole al alumno/a que entregue todos aquellos trabajos no superados y/o realice una prueba teórica y/o práctica en función de aquellas partes no superadas para así alcanzar los criterios de evaluación relacionados con la adquisición de las competencias claves.

### Material:

Para poder participar de la clase práctica, cada año los padres o tutores legales deberán firmar una **Ficha Médica** a comienzo de curso donde se informa a los profesores de EF de las enfermedades o problemas que cada alumno/a tenga (asma, escoliosis, pies planos, etc.) y que se encuentra colgada en la plataforma Moodle.

Los **apuntes** serán elaborados por el departamento y serán colgados en la plataforma Moodle.

Además se necesita **ropa y calzado** deportivo, **botella de agua** con el nombre del alumno/a que se usará durante la clase y la **bolsa de aseo** para cambiarse y asearse tras la clase de E.F, que este curso debe tener toalla grande de gimnasio, gel hidroalcohólico, toallitas limpiadoras, desodorante y mascarilla de repuesto.

Preferentemente se realizarán actividades con material autoconstruido o traído de casa. Si en algún momento se usa material del departamento de EF, se deberá desinfectar tanto las manos como el material, antes y después de usarlo.

**Otras cosas a tener en cuenta:**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRESENCIALIDAD	ONLINE (AISLAMIENTO) <i>(Metodología flipped classroom)</i>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientación.</li> <li>• Senderismo.</li> <li>• Juegos de expresión corporal.</li> <li>• Coreografías individuales o grupal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batería de preguntas sobre Orientación.</li> <li>• Elaborar mapas de la casa. Crear juegos de pista en casa.</li> <li>• Recorridos con google map.</li> <li>• Batería de preguntas sobre Senderismo.</li> <li>• Trabajos individuales y grupales, cuestionarios, actividades, test,...</li> <li>• Retos relacionados con la unidad.</li> <li>• Videos para montar coreos: tutorial.</li> <li>• Coreos individuales/grupales.</li> <li>• Exposiciones de coreografías en Moodle.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos de expresión corporal.</li> <li>• Coreografías individuales o grupal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videos para montar coreos: tutorial.</li> <li>• Coreos individuales/grupales.</li> <li>• Exposiciones de coreografías en Moodle.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retos con combas.</li> <li>• Fútbol sala, esgrima, pinfuvote, lucha, voleibol, atletismo, etc.</li> <li>• Retos olímpicos.</li> <li>• Desafíos cooperativos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videos de construcción de material alternativo, reglas, cómo se juega,...</li> <li>• Visionado de vídeos de reglamento, formas de juego, técnicas, etc.</li> <li>• Trabajos individuales y grupales, cuestionarios, actividades, test,...</li> <li>• Retos relacionados con la unidad.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retos con combas.</li> <li>• Fútbol sala, esgrima, pinfuvote, lucha, voleibol, atletismo, etc.</li> <li>• Retos olímpicos.</li> <li>• Desafíos cooperativos.</li> <li>• Orientación.</li> <li>• Senderismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videos de construcción de material alternativo, reglas, cómo se juega,...</li> <li>• Visionado de vídeos de reglamento, formas de juego, técnicas, etc.</li> <li>• Trabajos individuales y grupales, cuestionarios, actividades, test,...</li> <li>• Retos relacionados con la unidad.</li> <li>• Batería de preguntas sobre Orientación.</li> <li>• Elaborar mapas de la casa. Crear juegos de pista en casa.</li> <li>• Recorridos con google map.</li> <li>• Batería de preguntas sobre Senderismo.</li> <li>• Trabajos individuales y grupales, cuestionarios, actividades, test,...</li> <li>• Retos relacionados con la unidad.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acondicionamiento físico general.</li> <li>• Hábitos saludables: hábitos posturales y beneficios de la actividad física.</li> <li>• Orientación.</li> <li>• Yoga</li> <li>• AFMN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficha de test de CF: media, IMC, FC y análisis.</li> <li>• Plan de entrenamiento en casa.</li> <li>• Realización de videos de entrenamiento de la condición física.</li> <li>• Batería de preguntas sobre Salud y CF.</li> <li>• Trabajos individuales y grupales, cuestionarios, actividades, test,...</li> <li>• Elaboración y exposición de vídeos sobre alimentación.</li> <li>• Ejercicios de respiración y yoga.</li> <li>• Retos relacionados con la unidad.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento general y específico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño de calentamientos para diferentes deportes.</li> <li>• Dirección, a través de Moodle, de un calentamiento.</li> <li>• Examen teórico-práctico del calentamiento.</li> <li>• Cuestionarios, actividades, test,...</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actitud: comportamiento, auto superación, esfuerzo, respeto, etc. (todas las unidades).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de tareas, trabajos,... con formato adecuado y cuestionarios en fecha.</li> <li>• Participación activa en foros de Moodle.</li> <li>• Trabajo sobre la importancia del esfuerzo y superación en el deporte.</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo sobre las instalaciones o zonas de la localidad para la práctica de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo sobre las instalaciones o zonas de la localidad para la práctica de actividades físico-deportivas.</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de las TIC.</li> <li>• Descarga e impresión de los trabajos subidos a Moodle/blog necesarios para clase.</li> <li>• Coreografías individuales o grupal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de tareas en forma y fecha siguiendo el formato pedido.</li> <li>• Participación activa en foros de Moodle.</li> <li>• Elaboración y edición de videos y presentaciones.</li> </ul>