



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

Test de condición física.

1. Salud y Calidad de vida:

- 1.1. Realización autónoma del calentamiento general y específico y vuelta a la calma.
- 1.2. Efectos negativos de hábitos como fumar, beber, sedentarismo, trastornos de la alimentación etc. sobre la salud.
- 1.3. Alimentación e hidratación. Dieta mediterránea.
- 1.4. Protocolos de actuación ante lesiones, accidentes o situaciones de emergencia durante la práctica de actividad física: Lesiones deportivas y 1º auxilios.
- 1.5. Hábitos saludables en clase: aseo, agua y seguridad en el trabajo.

2. Condición física y motriz:

- 2.1. Calentamiento, tipos de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Control de pulsaciones. ZAC.
- 2.2. Sistemas de entrenamiento, principios del entrenamiento y SGA.
- 2.3. Efectos de la mejora de la CF en el organismo.
- 2.4. Anatomía básica.

3. Juegos y deportes:

- 3.1. Deportes de equipo: técnica, táctica y reglamento del **fútbol, voleibol, unihockey**.
- 3.2. Técnica básica de **los patines en línea** y su aplicación en diferentes deportes.
- 3.3. Deportes alternativos con material auto construido o traído de casa: **Bottleball, frisbee, lacrosse, palas, indiacca, futbéisbol, béisbol, pinfuvote, ultimate, rugby tag, golf alternativo...**

4. Expresión corporal:

- 4.1. **Aerobic, flashmob, lipdub/acrosport\***.

5. Actividades en el medio natural:

- 5.1. **Bicicleta/Orientación/senderismo**.
- 5.2. **Actividades de agua\***: kayak, vela, surf, ...

6.- Trabajo sobre violencia y/o la mujer en el deporte

7.- Trabajo sobre la relación de las actividades en el medio natural y la salud.

LOS **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** SON:

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. **10%**
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. **10%**
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. **20%**
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. **10%**
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. **15%**
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. **5%**
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. **1%**
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. **3%**
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. **1%**
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. **10%**
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. **5%**
12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. **10%**

### 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, me 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 bilingüe, preguntas en clase y pruebas teóricas.</li> <li>- <i>Los criterios de evaluación que evalúa son los números 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12.</i></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 el profesor/a lo requiera).</li> <li>- Los trabajos deberán tener 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> <p><b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:</b> Escala de estimación de respuestas orales (presentación de trabajos o impartir calentamiento o clase), cuestionario de respuestas escritas (ensayo u objetivas), monografías y exposiciones, cuaderno de clase bilingüe (portfolio) y rúbricas entre otras.</p>
<b>SABER HACER</b>	<p>Se valorará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) el calentamiento mediante una nota diaria que el profesor/a irá recogiendo en su cuaderno y está relacionado con el <i>criterio de evaluación 6.</i></li> <li>b) el trabajo diario del alumno/a, el afán de superación, la participación, que están relacionados con el <i>criterio de evaluación 1, 2, 3, 4, 5, 9.</i></li> <li>c) las pruebas prácticas que se realicen tras cada unidad, que están relacionado <i>con los criterios de evaluación números 1, 2, 3, 5, 9.</i></li> </ul> <p><b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:</b> Escala de estimación numérica, valoración de realizaciones prácticas (test y pruebas físicas o deportivas) y rúbricas, entre otras.</p>
<b>SABER SER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Están vinculados a los <i>criterios de evaluación números 10 y 11.</i></li> <li>- En él 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> <li>- Dos partes de conducta por escrito supondrán el suspenso de la evaluación.</li> </ul> <p><b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:</b> Lista de control (asistencia, agua y aseo) y escala de estimación numérica (notas diarias) entre otras.</p>

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 y proyectos; 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 justifiques las faltas. Si no lo haces, se entiende que no desarrollas 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 desaconejados. 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 la evaluación ordinaria, se podrán presentar al examen extraordinario 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) que se encuentra subida en la plataforma Moodle.

Los **apuntes y cuadernos bilingües** serán elaborados por el departamento y serán enviados personalmente por correo electrónico o 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 debe contener gel hidroalcohólico, toallitas limpiadoras, desodorante y camiseta limpia (opcional).

### Otras cosas a tener en cuenta:

#### Los grupos bilingües:

- A lo largo de las unidades se irán mandando actividades en inglés para hacer en casa o en el instituto y se irán corrigiendo. La profesora irá anotando quién trabaja el cuaderno bilingüe y **al final el cuaderno tendrá una nota.**
- Todo el alumnado de los grupos bilingües deberán **entregar el cuaderno bilingüe** con todas las actividades hechas a bolígrafo azul o negro y bien corregidas en rojo a lo largo del trimestre o unidad **para poder realizar el examen teórico.**
- En caso de no superar la materia en junio, **será necesario entregar dicho cuaderno bilingüe, además de la ficha de recuperación y trabajos mandados para poder realizar el examen de recuperación.**
- Los **contenidos impartidos en inglés serán evaluados en inglés.**
- Es necesario **entregar todos los trabajos o proyectos** que se pidan a lo largo del curso **para aprobar.**
- Los materiales (apuntes, fichas...) **serán enviados por correo electrónico** con antelación o serán colgados en la Moodle.