



OBJETIVOS MÍNIMOS

1. Conocer los componentes de la condición física, los mecanismos fisiológicos de adaptación y sus efectos beneficiosos en la salud.
2. Promover en el alumnado hábitos saludables y de higiene, un clima cordial de trabajo en clase y favorecer la participación activa y respetuosa.
3. Saber utilizar los componentes de la actividad física como medio para tener una vida más saludable, evitando que su utilización sea perjudicial para la salud.
4. Elaborar y poner en práctica un programa de entrenamiento individualizado para la mejora de la condición física y salud aplicando los diferentes sistemas y métodos para el desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
5. Valorar la práctica de la actividad física como un método habitual de mantenimiento y mejora de la salud.
6. Organizar actividades físicodeportivas perfeccionando sus habilidades específicas como medio para ocupar el tiempo libre o de ocio.
7. Planificar y participar, dentro y fuera del centro, en juegos, actividades físicas, deportivas y de fitness como medio saludable de ocupar el tiempo libre o de ocio y reconociendo y valorando las que son habituales en Andalucía como rasgo cultural propio,
8. Conocer, de las actividades deportivas elegidas, los recursos técnicos, tácticos y reglamentarios para su mejor desarrollo y práctica.
9. Ejecutar acciones técnico-tácticas para resolver situaciones reales de juego con una actitud de colaboración, responsabilidad y respeto.
10. Realizar actividades físicas en el medio natural y urbano respetando su entorno y favoreciendo su conservación.
11. Conocer y practicar actividades físicas que se puedan extrapolar a entornos naturales.
12. Conocer los principios básicos de una dieta saludable y comprender el perjuicio que sobre la salud tiene la comida basura.
13. Adoptar una actitud crítica ante prácticas sociales habituales, como el tabaco, alcohol, drogas, dopaje, sedentarismo, que perjudican la salud.
14. Diseñar y practicar un montaje artístico-expresivo y/o coreografía de 3 minutos mínimo de duración mostrando actitudes desinhibidas y reconociendo el valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones propias de Andalucía.
15. Conocer y utilizar de forma autónoma la actividad física y técnicas de relajación y respiración como forma de estabilidad emocional y alivio de tensiones y estrés.
16. Conocer las entidades deportivas y asociaciones andaluzas así como las profesiones del deporte y la oferta educativa en Andalucía, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras
17. Conocer, utilizar y valorar el uso de las nuevas tecnologías en el deporte, en particular las aplicaciones para dispositivos móviles.
18. Practicar actividades de sensibilización de diferentes tipos de discapacidad.

CONTENIDOS

Debido a la covid-19, en las tareas propuestas se mantendrá siempre la distancia de seguridad de 1,5-2 m entre alumnos, no se compartirá material y se desinfectará adecuadamente antes y después de cada clase.

Esta temporalización trimestral será modificada a juicio del profesor en función de circunstancias específicas derivadas de la COVID (confinamientos, cuarentenas...), condiciones meteorológicas y distribución de espacios para la práctica físico-deportiva.

1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
Anatomía y fisiología. Ejercicio físico y salud. Entrenamiento: concepto, definición, principios... Programas de entrenamiento de la resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad estática-dinámica Deportes	Salud y calidad de vida Juegos y deportes alternativos Juegos de expresión corporal Coreografía y/o montaje artístico-expresivo (3 minutos mínimo)	Salud y calidad de vida Deportes Juegos populares y tradicionales Malabares Actividades en el medio natural

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Conocer y practicar los diferentes métodos y actividades de fitness para la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
2. Diseñar y realizar de forma autónoma un plan de entrenamiento individualizado para mejorar las cualidades físicas relacionadas con la salud aplicando los diferentes sistemas y métodos para el desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. .
3. Planificar y organizar actividades físico-deportivas y participar en ellas utilizando los recursos del centro y del entorno.
4. Tener un dominio técnico y táctico de los juegos y deportes practicados.
5. Elaborar un montaje artístico-expresivo de duración mínima 3 minutos mostrando una actitud desinhibida.
6. Realizar en el medio natural y urbano actividades físicas de bajo impacto ambiental estableciendo un plan de seguridad y emergencias. Elaborar una dieta equilibrada ajustada a las características individuales.
7. Conocer y valorar los perjuicios que se derivan del sedentarismo y de la práctica de la ingesta de alcohol, tabaco, drogas, así como de otros hábitos no saludables y prácticas que impliquen un riesgo.
8. Conocer las normas básicas de prevención de lesiones y de actuación ante los accidentes más comunes en la actividad física.
9. Colaborar y participar de forma adecuada en las clases de educación física teniendo un comportamiento correcto hacia el profesor/a

- y compañeros/as y adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.
10. Conocer y utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, especialmente las aplicaciones para dispositivos móviles.
11. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el ocio y tiempo libre, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

1º Bach	Instrumentos de evaluación	Porcentajes
CONCEPTOS	Trabajos. Cuaderno del alumno. Exámenes teóricos.	20%
PROCEDIMIENTOS	Exámenes y trabajos prácticos. Rúbricas. Coreografía y/o montaje artístico- de 3 minutos mínimo de duración. Hojas de observación.	60%
ACTITUDES	Hojas de observación.Listas de control. Rúbricas	20%

CONDICIONES DE CALIFICACIÓN

1ª El alumno deberá asistir a clase de forma regular, con la indumentaria deportiva adecuada y puntualidad para una calificación positiva en la asignatura.

El/la padre/madre, tutor/a legal del alumno/a o el/la propio/a alumno/a si es mayor de edad deberá rellenar a principio de curso una ficha con cuestiones médicas donde declare la posibilidad o imposibilidad de su hijo/a para realizar actividad física y su compromiso para actualizar la información médica reflejada en caso de que ésta cambie. LA NO ENTREGA DE ESTA FICHA IMPLICARÁ LA IMPOSIBILIDAD DEL ALUMNO/A PARA REALIZAR LA PRÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA CON LA CONSECUENTE EVALUACIÓN NEGATIVA EN LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

2º Se recomienda por seguridad higiénico-sanitaria que cada alumno traiga a clase un kit de EF compuesto por: botella de agua, gel

hidroalcohólico, pañuelos desechables, mascarilla extra para educación física, esterilla fitness, toalla y comba. No obstante, el departamento dispone de este material para ser utilizado por aquellos alumnos que no lo traigan que se desinfectará en cada uso individual.

3° A juicio del profesor/a, se valorará con 1 punto más en la nota trimestral a aquellos alumnos/as que practiquen de forma continuada algún deporte o actividad física en horario extraescolar participen en un evento deportivo (necesario justificante apropiado).

4° La docencia semipresencial supondrá la realización de tareas asignadas por el profesor para aquella mitad del grupo que en la hora de educación física no asiste a clase. La forma de entrega y calificación de dichas tareas será indicada por el profesor: grabación de vídeo y entrega online, trabajos teóricos, práctica de retos....

5° El/la alumno/a deberá tener un mínimo de 3 puntos en cada uno de los apartados (conceptos, procedimientos y actitudes) para poder aplicar el % correspondiente a la hora de obtener la calificación final en todas las evaluaciones.

Atención a los exentos.

Los exentos totales de la parte práctica de la asignatura deben de entregar al profesor/a certificado médico oficial acreditando la lesión o enfermedad que le imposibilita para realizar actividad física; en dicho certificado médico debe de constar el tipo de lesión o enfermedad, el tiempo de permanencia en dicha situación, el tratamiento que se esté llevando a cabo así como las actividades físicas contraindicadas. Será competencia del director del centro, a instancias del departamento de educación física, el conceder la excedencia. Estos alumnos asistirán a clase, colaborarán en la misma en la medida de sus posibilidades, ayudarán a sus compañeros o al profesor y realizarán actividades de tipo conceptual. Se les calificará de la siguiente:

80%:

- Exámenes teóricos.
- Trabajos teóricos.
- Cuaderno y diario de clase.

20%

- Actitud, interés, asistencia obligatoria a clase y participación en las clases (ayuda y colaboración al profesor).

En la convocatoria extraordinaria de septiembre, los exentos totales se calificarán de la siguiente forma:

100%:

- Exámenes teóricos.
- Trabajos teóricos.

Los exentos o lesionados temporalmente también deberán entregar un certificado médico oficial acreditando la lesión o enfermedad que le imposibilita para realizar actividad física; en dicho certificado médico debe constar el tipo de lesión o enfermedad, el tiempo de permanencia en dicha situación, el tratamiento que se esté llevando a cabo así como las actividades físicas contraindicadas. Estos alumnos tendrán una adaptación individual de los contenidos de trabajo así como de los criterios de evaluación y/o calificación durante dicho periodo. El profesor/a de educación física decidirá el tipo de actividades que debe realizar el alumno con el objeto de superar la asignatura durante este periodo, dependiendo del tipo de incapacidad temporal (actividad física adaptada, exámenes y trabajos teóricos, ayuda y colaboración al profesor en clase...).

Recuperación.

Se programarán recuperaciones para los alumnos que no han superado los objetivos mínimos en cada evaluación. Las pruebas de recuperación se incluirán en el siguiente trimestre y/o a final de curso.

Se elaborará un informe individualizado a aquel alumno/a que no supere los objetivos mínimos en la convocatoria ordinaria, donde se especifique que debe recuperar en la evaluación extraordinaria de septiembre, recuperación que consta de dos partes:

PARTE TEÓRICA (40%)

1- Examen escrito de los contenidos de la asignatura (apuntes del profesor)

PARTE PRÁCTICA (60%)

(el /la profesor/a seleccionará un mínimo de una prueba de este apartado)

1- Realización de una coreografía individual o montaje artístico-expresivo con la duración mínima establecida para cada curso.

2- Examen práctico de habilidades y/o aspectos técnico-tácticos de los deportes, juegos, actividades físicas y actividades recreativas, de entre los contenidos no superados de la asignatura.

Es obligatorio la asistencia con ropa deportiva al examen. De no ser así, no se tendrá derecho a realizar la parte práctica.

El alumno se considerará exento de la parte práctica si tiene una lesión o enfermedad que le imposibilite realizar esta parte. Deberá presentar un CERTIFICADO MÉDICO actualizado y en este caso, la parte teórica tendrá un valor del 100%.

El/la alumno/a deberá tener un mínimo de 3 puntos en cada uno de los apartados (parte teórica y práctica) para poder aplicar el % correspondiente a la hora de obtener la calificación final.



OBJETIVOS MÍNIMOS

1. Conocer, practicar y valorar actividades, juegos y ejercicios de calentamiento y relajación realizados en clase y poner en práctica de forma autónoma un calentamiento general.
2. Conocer y practicar diferentes habilidades gimnásticas y artísticas,
3. Valorar las actividades física y deportiva como un medio para mejorar la salud y como forma de ocupar su tiempo libre y de ocio.
4. Identificar y llevar a cabo determinados hábitos higiénicos personales, posturales, relajación y actividad física antes, durante y después de las sesiones valorando los efectos que ello tiene sobre su salud y calidad de vida.
5. Conocer y mejorar las cualidades físicas relacionadas con la salud a partir de su nivel inicial mediante ejercicios y juegos de acondicionamiento físico general y de fortalecimiento de la musculatura de sostén.
6. Diseñar y practicar un montaje artístico-expresivo de mínimo de 1 minuto mostrando actitudes desinhibidas.
7. Conocer y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural desarrollando actitudes de conservación y respeto hacia el medio natural.
8. Conocer y utilizar de forma responsable las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)
9. Conocer, practicar y proponer juegos y deportes populares, tradicionales y alternativos, apreciándolos como parte del patrimonio cultural de Andalucía.
10. Conocer y practicar los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de diferentes juegos predeportivos, respetando y aceptando las reglas y mostrando una actitud crítica ante el deporte como fenómeno social y cultural.
11. Participar de forma activa en las tareas con actitudes de cooperación, deportividad, tolerancia, respeto y no discriminación.
12. Practicar diferentes juegos y actividades de expresión corporal: percusión, ritmo, imitación, desinhibición...

CONTENIDOS

Debido a la covid-19, en las **tareas** propuestas se mantendrá siempre la **distancia de seguridad de 1,5-2 m entre alumnos**, se priorizará el **uso individual del material** y se **desinfectará adecuadamente antes y después de cada clase**.

Esta temporalización trimestral será modificada a juicio del profesor en función de circunstancias específicas derivadas de la COVID (confinamientos, cuarentenas...), condiciones meteorológicas y distribución de espacios para la práctica físico-deportiva.

1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
Normas en las sesiones de educación física Salud y calidad de vida Condición física y motriz Juegos predeportivos Juegos cooperativos	Salud y calidad de vida Habilidades gimnásticas deportivas y artísticas Juegos de expresión corporal Montaje artístico-expresivo (1 minuto) Juegos populares y tradicionales Actividades en el medio natural	Salud y calidad de vida Juegos alternativos Malabares Juegos predeportivos

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1- Identificar la estructura de la sesión de educación física y recopilar en soporte digital los ejercicios de calentamiento realizados en clase así como elaborar y realizar un calentamiento general.
- 2- Identificar y llevar a la práctica hábitos higiénicos, de nutrición y posturales saludables.
- 3- Conocer las capacidades físicas relacionadas con la salud y participar activamente en juegos y actividades para su mejora.
- 4- Mejorar los patrones de movimiento de las modalidades deportivas, gimnásticas y atléticas practicadas.
- 5- Conocer y mejorar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los juegos y deportes practicados.
- 6- Conocer, realizar y recopilar en soporte digital juegos populares y tradicionales de Andalucía.
- 7- Diseñar y practicar un montaje artístico-expresivo de duración mínima 1 minuto mostrando actitudes desinhibidas.
- 8- Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- 9- Participar de forma activa en las tareas, juegos y modalidades predeportivas propuestos, con actitudes solidarias, tolerantes, libres de prejuicios, cooperativas y de respeto.
- 10- Valorar la actividad físico-deportiva como medio para la mejora de la salud y ocupación del tiempo libre.

- 11- Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje.
 12- Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

1º ESO		Instrumentos de evaluación	Porcentajes
CONCEPTOS		Trabajos Cuaderno del alumno Exámenes teóricos Rúbricas	20%
PROCEDIMIENTOS		Exámenes y trabajos prácticos Montaje artístico de duración mínima 1 minuto Hojas de observación. Rúbricas	50%
ACTITUDES		Hojas de observación Listas de control Rúbricas	30%

CONDICIONES DE CALIFICACIÓN

1ª El alumno deberá asistir a clase de forma regular, con la indumentaria deportiva adecuada y puntualidad para una calificación positiva en la asignatura.

El/la padre/madre o tutor/a legal del alumno/a deberá rellenar a principio de curso una ficha con cuestiones médicas donde declare la posibilidad o imposibilidad de su hijo/a para realizar actividad física y su compromiso para actualizar la información médica reflejada en caso de que ésta cambie. LA NO ENTREGA DE ESTA FICHA IMPLICARÁ LA IMPOSIBILIDAD DEL ALUMNO/A PARA REALIZAR LA PRÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA CON LA CONSECUENTE EVALUACIÓN NEGATIVA EN LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

2º Se recomienda por seguridad higiénico-sanitaria que cada alumno traiga a clase un kit de EF compuesto por: botella de agua, gel hidroalcohólico, pañuelos desechables, mascarilla extra para educación física, esterilla fitness, toalla y comba. No obstante, el departamento

dispone de este material para ser utilizado por aquellos alumnos que no lo traigan que se desinfectará en cada uso individual.

3° El/la alumno/a deberá tener un mínimo de 3 puntos en cada uno de los apartados (conceptos, procedimientos y actitudes) para poder aplicar el % correspondiente a la hora de obtener la calificación final en todas las evaluaciones.

4° A juicio del profesor/a, se valorará con 1 punto más en la nota trimestral a aquellos alumnos/as que practiquen de forma continuada algún deporte o actividad física en horario extraescolar o participen en algún evento deportivo (necesario justificante apropiado).

Atención a los exentos.

Los exentos totales de la parte práctica de la asignatura deben de entregar al profesor/a certificado médico oficial acreditando la lesión o enfermedad que le imposibilita para realizar actividad física; en dicho certificado médico debe de constar el tipo de lesión o enfermedad, el tiempo de permanencia en dicha situación, el tratamiento que se esté llevando a cabo así como las actividades físicas contraindicadas. Será competencia del director del centro, a instancias del departamento de educación física, el conceder la excedencia. Estos alumnos asistirán a clase, colaborarán en la misma en la medida de sus posibilidades, ayudarán a sus compañeros o al profesor y realizarán actividades de tipo conceptual. Se les calificará de la siguiente:

80%

- Exámenes y trabajos teóricos.
- Cuaderno y diario de clase.

20%

- Actitud, interés, asistencia obligatoria a clase y participación en las clases (ayuda y colaboración al profesor).

En la convocatoria extraordinaria de septiembre, los exentos totales se calificarán de la siguiente forma:

100%:

- Exámenes teóricos.
- Trabajos teóricos.

Los exentos o lesionados temporalmente también deberán entregar un certificado médico oficial acreditando la lesión o enfermedad que le imposibilita para realizar actividad física; en dicho certificado médico debe constar el tipo de lesión o enfermedad, el tiempo de permanencia en dicha situación, el tratamiento que se esté llevando a cabo así como las actividades físicas contraindicadas. Estos alumnos tendrán una adaptación individual de los contenidos de trabajo así como de los criterios de evaluación y/o calificación durante dicho periodo. El profesor/a de educación física decidirá el tipo de actividades que debe realizar el alumno con el objeto de superar la asignatura durante este periodo, dependiendo del tipo de incapacidad temporal (actividad física adaptada, exámenes y trabajos teóricos, ayuda y colaboración al profesor en clase...).

Recuperación.

Se programarán recuperaciones para los alumnos que no han superado los objetivos mínimos en cada evaluación. Las pruebas de recuperación se incluirán en el siguiente trimestre y/o a final de curso.

Se elaborará un informe individualizado a aquel alumno/a que no supere los objetivos mínimos en la convocatoria ordinaria, donde se especifique que debe recuperar en la evaluación extraordinaria de septiembre, recuperación que consta de dos partes:

PARTE TEÓRICA (40%)

1- Examen escrito de los contenidos de la asignatura (apuntes del profesor)

PARTE PRÁCTICA (60%)

(el /la profesor/a seleccionará un mínimo de una prueba de este apartado)

1- Realización de una coreografía individual o montaje artístico-expresivo con una duración mínima de 1 minuto.

2- Examen práctico de habilidades y/o aspectos técnico-tácticos de los deportes, juegos, actividades físicas y actividades recreativas, de entre los contenidos no superados de la asignatura.

Es obligatorio la asistencia con ropa deportiva al examen. De no ser así, no se tendrá derecho a realizar la parte práctica.

El alumno se considerará exento de la parte práctica si tiene una lesión o enfermedad que le imposibilite realizar esta parte. Deberá presentar un CERTIFICADO MÉDICO actualizado y en este caso, la parte teórica tendrá un valor del 100%.

El/la alumno/a deberá tener un mínimo de 3 puntos en cada uno de los apartados (parte teórica y práctica) para poder aplicar el % correspondiente a la hora de obtener la calificación final.



OBJETIVOS MÍNIMOS

1. Conocer y realizar diferentes ejercicios , actividades y juegos que se utilizan en un calentamiento general y específico para la realización de una actividad física saludable
2. Practicar diferentes juegos y actividades de expresión corporal: mimo y juegos dramáticos.
3. Valorar las actividades física y deportiva como un medio para mejorar la salud y como forma de ocupar su tiempo libre y de ocio.
4. Identificar y llevar a cabo determinados hábitos, higiénicos, de relajación y actividad física antes, durante y después de las sesiones valorando los efectos que ello tiene sobre su salud y calidad de vida.
5. Conocer y mejorar las cualidades físicas relacionadas con la salud.
6. Conocer la intensidad optima de esfuerzo en el trabajo de resistencia aeróbica, controlar las pulsaciones en los ejercicios y calcular la zona de actividad que se trabaja.
7. Diseñar y practicar un montaje artístico-expresivo de una duración mínima de 1 minuto y medio mostrando actitudes desinhibidas.
8. Conocer y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural desarrollando actitudes de conservación y respeto hacia el medio natural.
9. Aprender bailes populares de Andalucía apreciándolos como parte del patrimonio cultural de Andalucía.
10. Conocer, practicar y proponer juegos y actividades populares, tradicionales, alternativos y recreativos, apreciándolos como parte del patrimonio cultural de Andalucía.
11. Practicar diferentes juegos y actividades de expresión corporal: presentación, ritmo, desinhibición...
12. Conocer y practicar juegos predeportivos y los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de diferentes deportes respetando y aceptando las reglas y mostrando una actitud crítica ante el deporte como fenómeno social y cultural.
13. Participar de forma activa en las tareas con actitudes de cooperación, igualdad, deportividad, tolerancia, respeto y no discriminación.
14. Conocer y utilizar de forma responsable las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)
15. Conocer las lesiones propias del deporte y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico- expresivas.

CONTENIDOS

Debido a la covid-19, en las **tareas** propuestas se mantendrá siempre la **distancia de seguridad de 1,5-2 m entre alumnos**, se priorizará el **uso individual del material** y se **desinfectará adecuadamente antes y después de cada clase**

Esta temporalización trimestral será modificada a juicio del profesor en función de circunstancias específicas derivadas de la COVID (confinamientos, cuarentenas...), condiciones meteorológicas y distribución de espacios para la práctica físico-deportiva.

1º TRIMESTRE

Salud y calidad de vida
Condición física y motriz.
Atletismo
Juegos predeportivos

2º TRIMESTRE

Salud y calidad de vida
Juegos alternativos
Bailes
Juegos de expresión corporal
Montaje artístico-expresivo de duración
mínima 1 minuto y medio

3º TRIMESTRE

Salud y calidad de vida
Juegos populares y tradicionales
Juegos predeportivos
Malabares
Actividades en el medio natural

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1- Elaborar y realizar calentamientos de forma autónoma.
2. Identificar y llevar a la práctica hábitos higiénicos saludables.
- 3- Conocer e incrementar las capacidades físicas relacionadas con la salud con respecto a su nivel inicial.
- 4- Reconocer y adoptar medidas de seguridad durante la realización de actividades físicas y deportivas.
- 5- Conocer y mejorar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los juegos y deportes practicados.
6. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.
- 7- Diseña y practicar un montaje artístico expresivo de una duración mínima de 1 minuto y medio con base musical, mostrando actitudes desinhibidas.
- 8- Conocer y participar activamente en las actividades en el medio natural y urbano realizadas mostrando actitudes de conservación y

respeto.

9- Participar de forma activa en las tareas, juegos alternativos, populares, predeportivos y deportes propuestos, con actitudes solidarias, tolerantes, libres de prejuicios, cooperativas y de respeto.

10 Valorar la actividad físico-deportiva como medio para la mejora de la salud y ocupación del tiempo libre.

12.- Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

2º ESO	Instrumentos de evaluación	Porcentajes
CONCEPTOS	Trabajos Cuaderno del alumno Exámenes teóricos	20%
PROCEDIMIENTOS	Exámenes y trabajos prácticos Montaje artístico expresivos de 1 minuto y medio de duración Hojas de observación. Rúbricas	40%
ACTITUDES	Hojas de observación Listas de control Rúbricas	40%

CONDICIONES DE CALIFICACIÓN

1ª El alumno deberá asistir a clase de forma regular, con la indumentaria deportiva adecuada y puntualidad para una calificación positiva en la asignatura.

El padre/madre o tutor legal del alumno/a deberá rellenar a principio de curso una ficha con cuestiones médicas donde declare la posibilidad o imposibilidad de su hijo/a para realizar actividad física y su compromiso para actualizar la información médica reflejada en caso de que ésta cambie. LA NO ENTREGA DE ESTA FICHA IMPLICARÁ LA IMPOSIBILIDAD DEL ALUMNO/A PARA REALIZAR

LA PRÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA CON LA CONSECUENTE EVALUACIÓN NEGATIVA EN LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

2° Se recomienda por seguridad higiénico-sanitaria que cada alumno traiga a clase un kit de EF compuesto por: botella de agua, gel hidroalcohólico, pañuelos desechables, mascarilla extra para educación física, esterilla fitness, toalla y comba. No obstante, el departamento dispone de este material para ser utilizado por aquellos alumnos que no lo traigan que se desinfectará en cada uso individual.

3° A juicio del profesor/a, se valorará con 1 punto más en la nota trimestral a aquellos alumnos/as que practiquen de forma continuada algún deporte o actividad física en horario extraescolar participen en un evento deportivo (necesario justificante apropiado).

4° El/la alumno/a deberá tener un mínimo de 3 puntos en cada uno de los apartados (conceptos, procedimientos y actitudes) para poder aplicar el % correspondiente a la hora de obtener la calificación final en todas las evaluaciones

Atención a los exentos.

Los exentos totales de la parte práctica de la asignatura deben de entregar al profesor/a certificado médico oficial acreditando la lesión o enfermedad que le imposibilita para realizar actividad física; en dicho certificado médico debe de constar el tipo de lesión o enfermedad, el tiempo de permanencia en dicha situación, el tratamiento que se esté llevando a cabo así como las actividades físicas contraindicadas. Será competencia del director del centro, a instancias del departamento de educación física, el conceder la excedencia. Estos alumnos asistirán a clase, colaborarán en la misma en la medida de sus posibilidades, ayudarán a sus compañeros o al profesor y realizarán actividades de tipo conceptual. Se les calificará de la siguiente:

80%

- Exámenes teóricos.
- Trabajos teóricos.
- Cuaderno y diario de clase.

20%

- Actitud, interés, asistencia obligatoria a clase y participación en las clases (ayuda y colaboración al profesor).

En la convocatoria extraordinaria de septiembre, los exentos totales se calificarán de la siguiente forma:

100%:

- Exámenes teóricos.
- Trabajos teóricos.

Los exentos o lesionados temporalmente también deberán entregar un certificado médico oficial acreditando la lesión o enfermedad que le imposibilita para realizar actividad física; en dicho certificado médico debe de constar el tipo de lesión o enfermedad, el tiempo de permanencia en dicha situación, el tratamiento que se esté llevando a cabo así como las actividades físicas contraindicadas. Estos alumnos tendrán una adaptación individual de los contenidos de trabajo así como de los criterios de evaluación y/o calificación durante dicho periodo. El profesor/a de educación física decidirá el tipo de actividades que debe de realizar el alumno con el objeto de superar la asignatura durante este periodo, dependiendo del tipo de incapacidad temporal (actividad física adaptada, exámenes y trabajos teóricos, ayuda y colaboración al profesor en clase...).

Recuperación.

- Se programarán recuperaciones para los alumnos que no han superado los objetivos mínimos en cada evaluación. Las pruebas de recuperación se incluirán en el siguiente trimestre y/o a final de curso.
- Se elaborará un informe individualizado a aquel alumno/a que no supere los objetivos mínimos en la convocatoria ordinaria, donde se especifique que debe de recuperar en la evaluación extraordinaria de septiembre, recuperación que consta de dos partes:

PARTE TEÓRICA (40%)

1- Examen escrito de los contenidos de la asignatura (apuntes del profesor)

PARTE PRÁCTICA (60%)

(el /la profesor/a seleccionará un mínimo de una prueba de este apartado)

1- Realización de una coreografía individual o montaje artístico-expresivo con una duración mínima de 1 minuto y medio.

3- Examen práctico de habilidades y/o aspectos técnico-tácticos de los deportes, juegos, actividades físicas y actividades recreativas, de entre los contenidos no superados de la asignatura.

Es obligatorio la asistencia con ropa deportiva al examen. De no ser así, no se tendrá derecho a realizar la parte práctica.

El alumno se considerará exento de la parte práctica si tiene una lesión o enfermedad que le imposibilite realizar esta parte. Deberá presentar un CERTIFICADO MÉDICO actualizado y en este caso, la parte teórica tendrá un valor del 100%. Los exentos totales o temporales de práctica física realizarán solo la parte teórica (100% de la nota).

El/la alumno/a deberá tener un mínimo de 3 puntos en cada uno de los apartados (parte teórica y práctica) para poder aplicar el % correspondiente a la hora de obtener la calificación final.



OBJETIVOS MÍNIMOS

1. Conocer el cuerpo humano y su funcionamiento en general, así como la respuesta que éste da frente al movimiento y respecto a los factores internos y externos que con él interactúa
2. Conocer los principales hábitos de vida saludables tanto deportivos como de alimentación y fotoprotección, sabiendo aplicar programas básicos orientados a la salud.
3. Inculcar valores de mejora de la autoestima y superación personal, así como el fomento del esfuerzo y del respeto y tolerancia por los demás.
4. Desarrollar la actitud crítica, la capacidad de reflexión y de resolución de conflictos, problemas o de diferentes situaciones que se planteen.
5. Fomentar y aumentar el nivel de práctica físico-deportiva como de unos hábitos de vida saludables.
6. Contribuir a promover el correcto reconocimiento, valoración y aceptación de la propia imagen corporal y, de esta forma, contribuir a evitar conductas que puedan llegar a poner en riesgo la salud.
7. Conocer y utilizar eficaz y responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos y recreativos de aprendizaje.

CONTENIDOS

Debido a la covid-19, en las tareas propuestas se mantendrá siempre la distancia de seguridad de 1,5-2 m entre alumnos, se priorizará el uso individual del material y se desinfectará adecuadamente antes y después de cada clase.

Esta temporalización trimestral será modificada a juicio del profesor en función de circunstancias específicas derivadas de la COVID (confinamientos, cuarentenas...), condiciones meteorológicas y distribución de espacios para la práctica físico-deportiva.

1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
<p>Anatomía y fisiología. Ejercicio físico y salud. Antropometría - composición corporal. Vinculación con la Actividad Física. Entrenamiento: concepto, definición, principios... Programas de entrenamiento de la resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad estática-dinámica Fitness Deportes</p>	<p>Nutrición. Dietas. Balance energético. Deportes Actividades de expresión corporal Coreografía y/o montaje artístico-expresivo (intereses de los alumnos) (3 minutos)</p>	<p>Higiene postural. Deportes alternativos Malabares Actividades físicas en el medio natural. Fotoprotección</p>

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Vinculados al bloque nº 1 de contenidos. El Cuerpo Humano y la Actividad Física Saludable.

- Reconocer los elementos estructurales y funcionales de los principales sistemas corporales vinculados a la Actividad Física (locomotor, cardiovascular, inmunitario, endocrino, nervioso...)
- Describir la fisiología cardiovascular así como los efectos del entrenamiento sobre ésta.
- Describir los efectos de la práctica de la actividad física y el entrenamiento sobre el aparato locomotor, cardiovascular... entre otros.
- Conocer los efectos del ejercicio sobre las principales hormonas que intervienen en la práctica deportiva.
- Explicar la vinculación entre el ejercicio físico y la salud, no sólo física sino también mental; haciendo mención a la gestión del estrés y ansiedad.

Vinculados al bloque nº 2 de contenidos. Antropometría y salud.

- Describir y conocer la columna vertebral y su funcionamiento, así como la musculatura implicada en su movimiento y estabilidad.

- Conocer las patologías de la columna más frecuentes: tipos, niveles, características, así como las normas de prevención y cuidado adecuadas para evitarlas.
- Calcular el porcentaje de composición corporal y el índice de masa corporal, sabiendo interpretar los valores de dichos parámetros y sus consecuencias y problemática al respecto.
- Indicar los procedimientos, instrumentos, medidas... más importantes vinculadas a la antropometría, diferenciando entre sexo y edad.

Vinculados al bloque nº 3 de contenidos. Entrenamiento y Salud.

- Definir y reconocer las características más importantes del entrenamiento, indicando las bases científicas que lo regulan (principios del entrenamiento)
- Conocer y describir la relación entre carga de entrenamiento y el correcto funcionamiento del sistema inmunitario.
- Planificar y ejecutar entrenamientos básicos que ejerzan un efecto positivo y saludable en el organismo en función de intereses y necesidades individualizadas.
- Conocer y llevar a la práctica hábitos saludables y de actividad física.
- Relacionar y describir los efectos del ejercicio físico sobre diferentes actividades cerebrales de carácter emocional como el estrés, la ansiedad y la autoestima.
- Esforzarse por participar de manera activa en las actividades planteadas en clase y fuera del horario lectivo en busca de la mejora individual y colectiva.

Vinculados al bloque nº 4 de contenidos. Nutrición y Salud.

- Conocer los principios básicos en los que debe basarse una dieta sana y las repercusiones negativas de una dieta desequilibrada.
- Definir las características específicas de diferentes dietas, partiendo de la mediterránea, y otras.

- Realizar cálculos sobre metabolismo basal, gasto calórico, balance energético, etc de forma eficiente y reflexiva.

Vinculados al bloque nº 5 de contenidos. Actividad Física y Socialización.

- Definir, caracterizar y diferenciar realidades como deporte, actividad física, ejercicio físico...
- Reconocer los aspectos reglamentarios, funcionales, sociales y organizativos de las actividades físico-deportivas trabajadas en clase.
- Reflexionar y analizar de forma crítica la realidad del deporte en la sociedad actual, extrayendo conclusiones de todo ello, tanto individual como colectivamente.
- Diferenciar entre los ámbitos deportivos: profesional, recreativo-lúdico, educativo...
- Participar de forma activa, constructiva y positiva en las actividades deportivas, y de ocio planteadas en clase.
- Demostrar un dominio suficiente de las habilidades motrices trabajadas en clase, aclaradas en los pertinentes instrumentos de evaluación asociadas a cada contenido.

Vinculados al bloque nº 6 de contenidos. Fotoprotección.

- Diseñar proyectos de investigación sobre la incidencia del cáncer de piel.
- Tomar conciencia y participar en actividades físicas y deportivas, incidiendo en la fotoprotección.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN			
	2º BACH	Instrumentos de evaluación	Porcentajes
	CONCEPTOS	Trabajos	30%
	PROCEDIMIENTOS	Exámenes y trabajos prácticos. Rúbricas. Coreografías de duración mínima 3 minutos. Hojas de observación.	60%

ACTITUDES	Hojas de observación.Listas de control. Rúbricas	10%	
CONDICIONES DE CALIFICACIÓN			
<p>1º El alumnado deberá asistir a clase: de forma regular, con la indumentaria deportiva apropiada, con puntualidad y con actitud positiva y activa.</p> <p>El padre, madre, responsable legal del alumno/a y/ el/la propio/alumno/a si es mayor de edad deberá rellenar a principio de curso una ficha con cuestiones médicas, donde se declare la posibilidad o imposibilidad de su hijo/a para realizar actividad física y su compromiso para actualizar la información médica correspondiente reflejada en dicha ficha, en el caso de que ésta cambie. La no entrega de esta ficha, implicará la imposibilidad del alumnado de incorporarse a la práctica durante la sesión de Educación Física, con la consecuente evaluación negativa.</p> <p>2º Se recomienda por seguridad higiénico-sanitaria que cada alumno traiga a clase un kit de EF compuesto por: botella de agua, gel hidroalcohólico, pañuelos desechables, mascarilla extra para educación física, esterilla fitness, toalla y comba. No obstante, el departamento dispone de este material para ser utilizado por aquellos alumnos que no lo traigan que se desinfectará en cada uso individual.</p> <p>3º A juicio del profesor/a, se valorará con 1 punto más en la nota trimestral a aquellos alumnos/as que practiquen de forma continuada algún deporte o actividad física en horario extraescolar participen en un evento deportivo (necesario justificante apropiado).</p> <p>4º La docencia semipresencial supondrá la realización de tareas asignadas por el profesor para aquella mitad del grupo que en la hora de educación física no asiste a clase. La forma de entrega y calificación de dichas tareas será indicada por el profesor: grabación de vídeo y entrega online, trabajos teóricos, práctica de retos....</p>			

5º El/la alumno/a deberá tener un mínimo de 3 puntos en cada uno de los apartados (conceptos, procedimientos y actitudes) para poder aplicar el % correspondiente a la hora de obtener la calificación final en todas las evaluaciones.

ATENCIÓN A LOS EXENTOS.

En este apartado aclararemos la evaluación del alumnado que por alguna circunstancia médica, debidamente justificada, pueda encontrarse en una situación de exención ante la imposibilidad de realizar actividad física.

Para ello diferenciaremos entre exentos parciales y exentos totales.

A) **Los exentos parciales** o lesionados temporales de la parte práctica de la asignatura, deberán entregar al profesorado el correspondiente certificado o informe médico oficial, acreditando la lesión o enfermedad que le imposibilita para realizar actividad física. En dicho certificado, se indicará igualmente el tiempo de permanencia de dicha situación, el tratamiento que se esté llevando a cabo y las actividades físicas contraindicadas para su situación.

Este alumnado tendrá una adaptación individual de los contenidos de trabajo, así como de los criterios e instrumentos de evaluación - calificación durante dicho periodo.

El profesorado de Educación Física decidirá el tipo de actividades que debe realizar el alumnado con el objeto de facilitar la evaluación positiva y la no discriminación respecto al resto de compañeros de clase. Dicha decisión dependerá del tipo de incapacidad temporal (actividades físicas adaptadas, exámenes y trabajos teóricos, ayuda y colaboración al profesorado en las clases...)

B) **Los exentos totales de la parte práctica** de la asignatura deberán entregar al profesorado el correspondiente certificado o informe médico oficial, acreditando la lesión o enfermedad que le imposibilita para realizar actividad física. En dicho certificado, se indicará igualmente el tiempo de permanencia de dicha situación, el tratamiento que se esté llevando a cabo y las actividades físicas contraindicadas para su situa-

ción.

Llegada esta situación, será competencia de la persona que ejerce la dirección del centro, a instancias de la persona que ejerce la Jefatura de Departamento y del profesorado del mismo, el conceder o no la excedencia. El alumnado que se encuentra en esta situación deberá: asistir a clase; colaborar activa y positivamente en el desarrollo de la misma; en la medida de sus posibilidades ayudarán a sus compañeros y/o al profesorado, realizarán actividades de tipo conceptual...

Así su calificación se realizará bajo los siguientes criterios:

80%	Exámenes teóricos. Trabajos teóricos. Cuaderno - diario de clase. Otros...
20%	Asistencia a clase. Actitud, interés, participación, implicación...

En el caso de la **evaluación extraordinaria de septiembre**, la evaluación de este tipo de alumnado dependerá de exámenes y trabajos teóricos exclusivamente.

RECUPERACIÓN DE CONTENIDOS PENDIENTES

Para el alumnado que no haya superado los objetivos, contenidos y criterios de evaluación mínimos, se programarán las correspondientes **recuperaciones** en cada evaluación. Las pruebas de recuperación se incluirán en el siguiente trimestre y/o a final de curso.

Para aquel alumnado que no supere la evaluación ordinaria, se elaborará un informe individualizado donde se especificará qué debe de

recuperar en **la evaluación extraordinaria de septiembre**, recuperación que consta de dos partes:

PARTE TEÓRICA (40%)

1- Examen escrito de los contenidos de la asignatura (apuntes del profesor)

PARTE PRÁCTICA (60%)

(el profesorado seleccionará un mínimo de una prueba de este apartado)

1- Realización de un montaje artístico-expresivo individual con una duración mínima de 3 minutos.

2- Examen práctico de habilidades y/o aspectos técnico-tácticos de los deportes, juegos, actividades físicas y actividades recreativas, de entre los contenidos no superados de la asignatura.

Es obligatorio la asistencia con ropa deportiva al examen. De no ser así, no se tendrá derecho a realizar la parte práctica.

El alumno se considerará exento de la parte práctica si tiene una lesión o enfermedad que le imposibilite realizar esta parte. Deberá presentar un CERTIFICADO MÉDICO actualizado y en este caso, la parte teórica tendrá un valor del 100%.

El/la alumno/a deberá tener un mínimo de 3 puntos en cada uno de los apartados (parte teórica y práctica) para poder aplicar el % correspondiente a la hora de obtener la calificación final.



OBJETIVOS MÍNIMOS

1. Elaborar y ejecutar calentamientos de forma autónoma.
2. Valorar las actividades física y deportiva como un medio para mejorar la salud y como forma de ocupar su tiempo libre y de ocio.
3. Conocer los aparatos y sistemas del organismo más relacionados con la actividad física. El aparato locomotor
4. Conocer y mejorar las cualidades físicas relacionadas con la salud, practicando de forma autónoma métodos para su desarrollo.
5. Conocer y realizar procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz así como pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
6. Identificar y llevar a la práctica hábitos saludables así como medidas preventivas y de seguridad.
7. Diseñar y practicar un montaje artístico-expresivo de duración mínima 2 minutos con mínimo 30 segundos de baile de salón y/o latino, mostrando actitudes desinhibidas
8. Conocer y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano desarrollando actitudes de conservación y respeto hacia el medio natural.
9. Conocer los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico.
10. Conocer y practicar diferentes actividades de fitness.
11. Conocer y practicar los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de diferentes juegos y deportes respetando y aceptando las reglas y mostrando una actitud crítica ante el deporte como fenómeno social y cultural.
12. Participar de forma activa en las tareas, actividades y juegos con actitudes de cooperación, deportividad, tolerancia, respeto y no discriminación.
13. Practicar diferentes juegos y actividades de expresión corporal: ritmo, desinhibición, improvisaciones... así como bailes de salón mundo (latinos...) y danzas del mundo.
14. Conocer el origen de los juegos olímpicos y el deporte en Andalucía.
15. Usar de forma responsable las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

CONTENIDOS

Debido a la covid-19, en las **tareas** propuestas se mantendrá siempre la **distancia de seguridad de 1,5-2 m entre alumnos**, se priorizará el **uso individual del material** y se **desinfectará adecuadamente antes y después de cada clase**

Esta temporalización trimestral será modificada a juicio del profesor en función de circunstancias específicas derivadas de la COVID (confinamientos, cuarentenas...), condiciones meteorológicas y distribución de espacios para la práctica físico-deportiva.

1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
Salud y calidad de vida Condición física y salud (sistemas y métodos de entrenamiento) Fitness y salud Juegos predeportivos	Salud y calidad de vida Juegos alternativos Juegos de expresión corporal Coreografía y/o montaje artístico-expresivo (2 minutos con mínimo 30 segundos de baile de salón y/o latino)	Salud y calidad de vida Juegos predeportivos Juegos populares y tradicionales Malabares Actividades en el medio natural

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1- Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de la intensidad y/o adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular la propia actividad.
- 2- Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento preparando al organismo para actividades más intensas y/o complejas, generales o específicas.
- 3- Conocer el funcionamiento básico de los aparatos y sistemas relacionados con la actividad física.
- 4- Identificar y llevar a la práctica hábitos saludables, de nutrición, relajación valorando su importancia en la salud y reducción de tensiones y estrés así como medidas preventivas y de seguridad.
- 5- Conocer y practicar de forma autónoma diferentes sistemas y métodos de entrenamiento para la mejora de la condición física-salud.
- 6- Mejorar las capacidades físicas relacionadas con la salud con respecto a su nivel inicial identificando los procedimientos para su evaluación.
- 7- Conocer y mejorar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los juegos y deportes practicados.
- 10- Diseñar y practicar un montaje artístico-expresivo y /o coreografía de duración mínima 2 minutos con mínimo 30 segundo de baile de salón y/o latino, mostrando actitudes desinhibidas.

- 11- Conocer y experimentar diferentes actividades de expresión corporal, bailes de salón, danzas del mundo y fitness.
- 12- Conocer y realizar actividades en el medio natural y urbano mostrando actitudes de conservación y respeto.
- 13- Participar de forma activa en las tareas, actividades, juegos y deportes propuestos, con actitudes solidarias, tolerantes, libres de prejuicios, cooperativas y de respeto.
- 14- Valorar la actividad físico-deportiva como medio para la mejora de la salud y ocupación del tiempo libre.
- 15.- Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

3º ESO	Instrumentos de evaluación	Porcentajes
CONCEPTOS	Trabajos Cuaderno del alumno. Exámenes teóricos. Rúbricas	20%
PROCEDIMIENTOS	Exámenes y trabajos prácticos Coreografía y/o montaje artístico expresivo de duración mínimo 2 minutos con 30 segundos de baile latino y/o salón. Hojas de observación. Rúbricas	50%
ACTITUDES	Hojas de observación. Listas de control. Rúbricas	30%

CONDICIONES DE CALIFICACIÓN

1ª El alumno deberá asistir a clase de forma regular, con la indumentaria deportiva adecuada y puntualidad para una calificación positiva en la asignatura.

Padre/madre o tutor legal del alumno/a deberá rellenar a principio de curso una ficha con cuestiones médicas donde declare la posibilidad o imposibilidad de su hijo/a para realizar actividad física y su compromiso para actualizar la información médica reflejada en caso de que ésta cambie. LA NO ENTREGA DE ESTA FICHA IMPLICARÁ LA IMPOSIBILIDAD DEL ALUMNO/A PARA REALIZAR LA PRÁCTICA DE

EDUCACIÓN FÍSICA CON LA CONSECUENTE EVALUACIÓN NEGATIVA EN LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

2° Se recomienda por seguridad higiénico-sanitaria que cada alumno traiga a clase un kit de EF compuesto por: botella de agua, gel hidroalcohólico, pañuelos desechables, mascarilla extra para educación física, esterilla fitness, toalla y comba. No obstante, el departamento dispone de este material para ser utilizado por aquellos alumnos que no lo traigan que se desinfectará en cada uso individual.

3° A juicio del profesor/a, se valorará con 1 punto más en la nota trimestral a aquellos alumnos/as que practiquen de forma continuada algún deporte o actividad física en horario extraescolar participen en un evento deportivo (necesario justificante apropiado).

4° La docencia semipresencial supondrá la realización de tareas asignadas por el profesor para aquella mitad del grupo que en la hora de educación física no asiste a clase. La forma de entrega y calificación de dichas tareas será indicada por el profesor: grabación de vídeo y entrega online, trabajos teóricos, práctica de retos

5° El/la alumno/a deberá tener un mínimo de 3 puntos en cada uno de los apartados (conceptos, procedimientos y actitudes) para poder aplicar el % correspondiente a la hora de obtener la calificación final en todas las evaluaciones.

Atención a los exentos.

Los exentos totales de la parte práctica de la asignatura deben de entregar al profesor/a certificado médico oficial acreditando la lesión o enfermedad que le imposibilita para realizar actividad física; en dicho certificado médico debe de constar el tipo de lesión o enfermedad, el tiempo de permanencia en dicha situación, el tratamiento que se esté llevando a cabo así como las actividades físicas contraindicadas. Será competencia del director del centro, a instancias del departamento de educación física, el conceder la excedencia. Estos alumnos asistirán a clase, colaborarán en la misma en la medida de sus posibilidades, ayudarán a sus compañeros o al profesor y realizarán actividades de tipo conceptual. Se les calificará de la siguiente:

80%:

- Exámenes teóricos.
- Trabajos teóricos.
- Cuaderno y diario de clase.

20%

-Actitud, interés, asistencia obligatoria a clase y participación en las clases (ayuda y colaboración al profesor).

En la convocatoria extraordinaria de septiembre, los exentos totales se calificarán de la siguiente forma:

100%:

- Exámenes teóricos.
- Trabajos teóricos.

Los exentos o lesionados temporalmente también deberán entregar un certificado médico oficial acreditando la lesión o enfermedad que le imposibilita para realizar actividad física; en dicho certificado médico debe de constar el tipo de lesión o enfermedad, el tiempo de permanencia en dicha situación, el tratamiento que se esté llevando a cabo así como las actividades físicas contraindicadas. Estos alumnos tendrán una adaptación individual de los contenidos de trabajo así como de los criterios de evaluación y/o calificación durante dicho periodo. El profesor/a de educación física decidirá el tipo de actividades que debe de realizar el alumno con el objeto de superar la asignatura durante este periodo, dependiendo del tipo de incapacidad temporal (actividad física adaptada, exámenes y trabajos teóricos, ayuda y colaboración al profesor en clase...).

Recuperación.

Se programarán recuperaciones para los alumnos que no han superado los objetivos mínimos en cada evaluación. Las pruebas de recuperación se incluirán en el siguiente trimestre y/o a final de curso.

Se elaborará un informe individualizado a aquel alumno/a que no supere los objetivos mínimos en la convocatoria ordinaria, donde se especifique que debe de recuperar en la evaluación extraordinaria de septiembre, recuperación que consta de dos partes:

PARTE TEÓRICA (40%)

1- Examen escrito de los contenidos de la asignatura (apuntes del profesor)

PARTE PRÁCTICA (60%)

(el /la profesor/a seleccionará un mínimo de una prueba de este apartado)

1 - Realización de una coreografía individual con soporte musical y con una duración mínima de 2 minutos con mínimo 30 segundos de baile de salón y/o latino.

2- Examen práctico de habilidades y/o aspectos técnico-tácticos de los deportes, juegos, actividades físicas y actividades recreativas, de entre los contenidos no superados de la asignatura.

Es obligatorio la asistencia con ropa deportiva al examen. De no ser así, no se tendrá derecho a realizar la parte práctica.

El alumno se considerará exento de la parte práctica si tiene una lesión o enfermedad que le imposibilite realizar esta parte. Deberá presentar un CERTIFICADO MÉDICO actualizado y en este caso, la parte teórica tendrá un valor del 100%.

El/la alumno/a deberá tener un mínimo de 3 puntos en cada uno de los apartados (parte teórica y práctica) para poder aplicar el % correspondiente a la hora de obtener la calificación final.



OBJETIVOS MÍNIMOS

1. Crear y ejecutar calentamientos generales y específicos de forma autónoma.
2. Conocer los efectos y adaptaciones generales que la práctica habitual de actividad física tiene sobre la salud y calidad de vida.
3. Conocer los riesgos que se derivan del déficit de actividad física para la salud y la calidad de vida
4. Conocer y poner en práctica diferentes sistemas y métodos de entrenamiento y de fitness para la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
5. Conocer y poner en práctica hábitos saludables, de prevención., seguridad y los primeros auxilios necesarios ante las lesiones más habituales producidas por práctica deportiva
6. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en tareas, actividades, juegos y deportes
7. Realizar un montaje artístico-expresivo de duración mínima 3 minutos mostrando actitudes desinhibidas.
8. Aplicar de forma autónoma tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación.
9. Realizar aspectos técnicos y tácticos de los diferentes deportes valorando el deporte como fenómeno social y cultural.
10. Experimentar nuevas habilidades específicas de carácter recreativo, alternativo y con material reciclado.
11. Conocer y practicar técnicas básicas y específicas de actividades físicas en el medio natural y urbano mostrando actitudes de conservación y respeto del medio.
12. Participar de forma activa en las tareas, juegos y deportes con actitudes de cooperación, deportividad, tolerancia, respeto, dialogo, y no discriminación así como en la organización y realización de eventos deportivos.
13. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso, analizando de forma crítica la información.

CONTENIDOS

Debido a la covid-19, en las tareas propuestas se mantendrá siempre la distancia de seguridad de 1,5-2 m entre alumnos, no se compartirá material y se desinfectará adecuadamente antes y después de cada clase.

Esta temporalización trimestral será modificada a juicio del profesor en función de circunstancias específicas derivadas de la COVID (confinamientos, cuarentenas...), condiciones meteorológicas y distribución de espacios para la práctica físico-deportiva.

1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
<p>Salud y calidad de vida Condición física y salud (sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades relacionadas con la salud). Fitness y salud (zumba, combat, yoga, pilates, pump, latinos,...) Deportes</p>	<p>Salud y calidad de vida Juegos y deportes alternativos Juegos de expresión corporal Coreografía y/o montaje artístico-expresivo (3 minutos)</p>	<p>Salud y calidad de vida Deportes Juegos y deportes con material reciclado Juegos populares y tradicionales Malabares Actividades en el medio natural</p>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar y poner en práctica calentamientos de forma autónoma respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará. 2. Conocer y analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de las cualidades físicas relacionadas con la salud así como los negativos que tiene el sedentarismo y otras prácticas no saludables. 3. Conocer y practicar sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud. 4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones. 5. Elaborar un montaje artístico-expresivo de duración mínima de 3 minutos mostrando actitudes desinhibidas. 6. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana. 7. Conocer y mejorar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los juegos y deportes practicados valorando el deporte como fenómeno social y cultural. 8. Conocer y realizar actividades físicas en medio natural y urbano mostrando actitudes de conservación y respeto hacia el medio. 9. Participar de forma activa en las distintas actividades físicas, deportes y juegos populares, tradicionales, recreativos y alternativos. 10. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación. 		

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

4º ESO	Instrumentos de evaluación	Porcentajes
CONCEPTOS	Trabajos. Cuaderno del alumno. Exámenes teóricos. Rúbricas.	30%
PROCEDIMIENTOS	Exámenes y trabajos prácticos. Coreografía de mínimo 3 minutos de duración. Hojas de observación. Rúbricas.	50%
ACTITUDES	Hojas de observación. Listas de control. Rúbricas.	20%

CONDICIONES DE CALIFICACIÓN

1ª El alumno deberá asistir a clase de forma regular, con la indumentaria deportiva adecuada y puntualidad para una calificación positiva en la asignatura.

El/la padre/madre, tutor legal del alumno/a deberá rellenar a principio de curso una ficha con cuestiones médicas donde declare la posibilidad o imposibilidad de su hijo/a para realizar actividad física y su compromiso para actualizar la información médica reflejada en caso de que ésta cambie. LA NO ENTREGA DE ESTA FICHA IMPLICARÁ LA IMPOSIBILIDAD DEL ALUMNO/A PARA REALIZAR LA PRÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA CON LA CONSECUENTE EVALUACIÓN NEGATIVA EN LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

2º Se recomienda por seguridad higiénico-sanitaria que cada alumno traiga a clase un kit de EF compuesto por: botella de agua, gel hidroalcohólico, pañuelos desechables, mascarilla extra para educación física, esterilla fitness, toalla y comba. No obstante, el departamento dispone de este material para ser utilizado por aquellos alumnos que no lo traigan que se desinfectará en cada uso individual.

3º A juicio del profesor/a, se valorará con 1 punto más en la nota trimestral a aquellos alumnos/as que practiquen de forma continuada algún deporte o actividad física en horario extraescolar participen en un evento deportivo (necesario justificante apropiado).

4º La docencia semipresencial supondrá la realización de tareas asignadas por el profesor para aquella mitad del grupo que en la hora de educación física no asiste a clase. La forma de entrega y calificación de dichas tareas será indicada por el profesor: grabación de vídeo y entrega online, trabajos teóricos, práctica de retos....

5º El/la alumno/a deberá tener un mínimo de 3 puntos en cada uno de los apartados (conceptos, procedimientos y actitudes) para poder aplicar el % correspondiente a la hora de obtener la calificación final en todas las evaluaciones.

Atención a los exentos.

Los exentos totales de la parte práctica de la asignatura deben de entregar al profesor/a certificado médico oficial acreditando la lesión o enfermedad que le imposibilita para realizar actividad física; en dicho certificado médico debe de constar el tipo de lesión o enfermedad, el tiempo de permanencia en dicha situación, el tratamiento que se esté llevando a cabo así como las actividades físicas contraindicadas. Será competencia del director del centro, a instancias del departamento de educación física, el conceder la excedencia. Estos alumnos asistirán a clase, colaborarán en la misma en la medida de sus posibilidades, ayudarán a sus compañeros o al profesor y realizarán actividades de tipo conceptual. Se les calificará de la siguiente:

80%:

- Exámenes teóricos.
- Trabajos teóricos.
- Cuaderno y diario de clase.

20%

- Actitud, interés, asistencia obligatoria a clase y participación en las clases (ayuda y colaboración al profesor).

En la convocatoria extraordinaria de septiembre, los exentos totales se calificarán de la siguiente forma:

100%:

- Exámenes teóricos.
- Trabajos teóricos.

Los exentos o lesionados temporalmente también deberán entregar un certificado médico oficial acreditando la lesión o enfermedad que le imposibilita para realizar actividad física; en dicho certificado médico debe de constar el tipo de lesión o enfermedad, el tiempo de permanencia en dicha situación, el tratamiento que se esté llevando a cabo así como las actividades físicas contraindicadas. Estos alumnos

tendrán una adaptación individual de los contenidos de trabajo así como de los criterios de evaluación y/o calificación durante dicho periodo. El profesor/a de educación física decidirá el tipo de actividades que debe de realizar el alumno con el objeto de superar la asignatura durante este periodo, dependiendo del tipo de incapacidad temporal (actividad física adaptada, exámenes y trabajos teóricos, ayuda y colaboración al profesor en clase...).

Recuperación.

Se programarán recuperaciones para los alumnos que no han superado los objetivos mínimos en cada evaluación. Las pruebas de recuperación se incluirán en el siguiente trimestre y/o a final de curso.

Se elaborará un informe individualizado a aquel alumno/a que no supere los objetivos mínimos en la convocatoria ordinaria, donde se especifique que debe de recuperar en la evaluación extraordinaria de septiembre, recuperación que consta de dos partes:

PARTE TEÓRICA (40%)

1- Examen escrito de los contenidos de la asignatura (apuntes del profesor)

PARTE PRÁCTICA (60%)

(el /la profesor/a seleccionará un mínimo de una prueba de este apartado)

1- Realización de una coreografía individual o montaje artístico-expresivo con la duración mínima de 3 minutos.

2- Examen práctico de habilidades y/o aspectos técnico-tácticos de los deportes, juegos, actividades físicas y actividades recreativas, de entre los contenidos no superados de la asignatura.

Es obligatorio la asistencia con ropa deportiva al examen. De no ser así, no se tendrá derecho a realizar la parte práctica.

El alumno se considerará exento de la parte práctica si tiene una lesión o enfermedad que le imposibilite realizar esta parte. Deberá presentar un CERTIFICADO MÉDICO actualizado y en este caso, la parte teórica tendrá un valor del 100%.

El/la alumno/a deberá tener un mínimo de 3 puntos en cada uno de los apartados (parte teórica y práctica) para poder aplicar el % correspondiente a la hora de obtener la calificación final.