

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA IES ALTO JARAMA 1º

BACHILLERATO

CONTENIDOS, INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y PROCEDIMIENTOS DE RECUPERACIÓN.

La nota final de E.F. consistirá en la media de los siguientes 10 apartados. Todos serán puntuados sobre 10 y será necesario sacar una nota mínima de 4 en cada uno de ellos para poder hacer media con los demás y aprobar la asignatura. La nota de cada evaluación se realizará con la media de los apartados que se tengan en ese trimestre, no siendo vinculante para hacer la media final.

Durante el mes de septiembre se entregará a los alumnos un calendario con las fechas previstas para cada sesión, conociendo en todo momento cuándo se realizará cada actividad.

Los puntos 3,4,5 y 6 se evaluarán sobre una unidad deportiva que deberán elegir en grupos de 4-5 componentes. La nota será individual.

| CONTENIDOS, CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN | ESTÁNDARES |
|---|------------|
| 1- CONTENIDOS TEÓRICOS (Examen escrito 10 pts) | 5.1 |
| 2- ELABORACIÓN DE UN TEST DE CONDICIÓN FÍSICA INVENTADO (Lista de control): -Presentación. (2 pts) -Descripción correcta del ejercicio con dibujo explicativo. (2 pts) -Mide la cualidad elegida correctamente. (2 pts) -Es fiable, efectuándose la misma ejecución para todos. (2 pts) -Baremos correctos: la mayoría está en el centro.(2 pts) | 5.2 |
| 3- POWER POINT Y PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD DEPORTIVA ELEGIDA (Lista de control): -Presentación y texto adecuado en las diapositivas (2pts) -Contenido adecuado (2pts): Historia, campo de juego, vestimenta, reglamento, gestos técnicos más importantes, variantes deportivas, competiciones y jugadores más importantes, repercusión social... -Conoce el tema y lo explica con soltura sin leer (2pts) -Habla con claridad y proyección(2pts) -Mira a los oyentes y los hace partícipes(1pto) -No tiene movimientos nerviosos y se muestra tranquilo(1pto) | 9.1 9.2 |

| | |
|---|--|
| <p>4- SESIONES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA (Lista de control):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo de la sesión y selección de los ejercicios adecuado. (2 ptos) - Distribución de la sesión en calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. (2 ptos) - Ejercicios de menor a mayor intensidad y con buena distribución. (2 ptos) - Número de ejercicios adecuado a los 55 minutos de duración de la clase. (2 ptos) - Distribución de las sesiones adecuada.(2 ptos) | <p>5.6 6.1 6.2 7.1 7.2</p> |
| <p>5-DOMINIO TÉCNICO Y TÁCTICO DEL DEPORTE ELEGIDO y DOMINIO TÉCNICO Y TÁCTICO DE LOS DEPORTES PRACTICADOS (Registro anecdótico):</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conoce la ejecución técnica de los gestos. (3 ptos) -Realiza los gestos técnicos adecuadamente. (3 ptos) -Conoce la táctica del deporte y plantea estrategias adaptándose a las características de los participantes. (4 ptos) | <p>1.1 1.2 1.3 3.2 3.3 3.5</p> |

| | |
|--|----------------------------|
| <p>6-CAPACIDAD DE DIRECCIÓN: SESIONES COMPAÑEROS. (Registro anecdótico)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Explica con claridad el ejercicio. (2 ptos) -Distribuye a los compañeros correctamente. (2 ptos) -Mantiene activo al grupo el mayor tiempo posible, sin esperas largas. (2 ptos) -Controla el tiempo de ejecución de los ejercicios. (1 pto) -Analiza y modifica la sesión según las necesidades (1 pto). - Controla el orden educadamente.(2 ptos) | <p>1.4 3.4 3.5</p> |
| <p>7- EXPRESIÓN CORPORAL (Lista de control)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dificultad y originalidad de la actuación y puesta en escena. (2 ptos) - Ejecución rítmica y teatral: amplitud, ritmo y elegancia de movimiento(2pts) -Coordinación y cooperación grupal. (2 ptos) -Disfraz: elaboración y originalidad. (2 ptos) - Montaje (tecnología utilizada) | <p>2.1 2.2 2.3</p> |

| | |
|---|---|
| <p>8- PLANIFICACIÓN DE MEJORA DE LAS 2 PEORES MARCAS DE CONDICIÓN FÍSICA (Lista de control)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Presentación del trabajo (1 pto) -Título adecuado, datos personales, test a mejorar, calentamiento (1 pto) -Estructura en 8 sesiones: 4 de cada una o mezcladas (1 pto) -Adecuación de la sesión a los 50 minutos de clase (1 pto) -Ejercicios adecuados y uso de diferentes metodologías (1 pto) -Progresión en las sesiones (1 pto) -Poner adecuadamente series, repeticiones, descanso... (1 pto) -Corrección adecuada de los errores (1 pto) -Trabajo diario de clase en la puesta en práctica de su planificación (2 ptos) | <p>4.1 4.5 5.3 5.4 5.6</p> |
| <p>9- PUESTA EN PRÁCTICA DE LA PLANIFICACIÓN PERSONAL ELABORADA Y MEJORA DE LOS 2 TESTS DE CONDICIÓN FÍSICA TRABAJADOS. (Batería eurofit)</p> <p>Cada test se valorará sobre 5 puntos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si hay mejora: (2ptos) - Si la mejora es notable, siempre teniendo en cuenta el punto de partida: (2ptos) - Si la nota según baremos eurofit llega a 5 (0,25ptos), 6-7 (0,5ptos), 8-9(0,75) y 10 (1pto) | <p>4.2 4.3 4.4 5.5 7.3</p> |
| <p>10- ACTITUD:(Lista de control y registro anecdótico)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Puntualidad y asistencia a clase. (2 ptos) -Participación y colaboración en las clases. (2 ptos) -Esfuerzo y superación. (2 ptos) -Respeto y cooperación con los compañeros y entorno. (2 ptos) - Respeto protocolo Covid (2 ptos) | <p>8.1 8.2</p> |

CRITERIOS DE EVALUACION Y SUS ESTÁNDARES EVALUABLES

1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.

1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos

expresivos.

2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.

3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.

3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.

3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.

4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.

5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. 5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física

6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.

6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad

y los derivados de las manifestaciones deportivas.

7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. 7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.

9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

*** ALUMNADO EXENTO DE LA PARTE PRÁCTICA:**

ALUMNOS/AS CON UNA EXENCIÓN DE CURSO COMPLETO: deberán hacer una solicitud por escrito, pasándola por registro con los informes médicos oportunos, dirigido al director.

ALUMNOS/AS CON EXENCIÓN TEMPORAL: entregarán a su profesor los informes médicos oportunos en que especifique el motivo y la duración de la misma.

EN AMBOS CASOS: tienen obligación de asistir a las clases. Realizarán trabajo teórico diario de clase escrito y presentarán un trabajo teórico para compensar con éste la nota del apartado práctico que no puedan realizar.

PROCEDIMIENTOS DE RECUPERACIÓN

El alumnado con algún apartado suspenso deberá recuperarlo en la convocatoria ordinaria de junio, en las fechas indicadas por el profesor, para poder aprobar la asignatura. De no aprobar en esta convocatoria se presentarán a la convocatoria extraordinaria de junio sólo con la parte suspenso.

En caso de estar exentos de la práctica por problemas médicos y tener suspenso alguno de los apartados que exigen práctica:

1-Incrementar las capacidades físicas de acuerdo con sus posibilidades y nivel de desarrollo motor.

2-Perfeccionar las habilidades específicas de los deportes realizados durante el curso, demostrando un dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica.

3-Carnaval.

El alumno/-a deberá entregar un trabajo escrito sobre el criterio o criterios suspensos: -la valoración de las capacidades físicas básicas (1)

- la técnica y táctica del deporte seleccionado en junio (2)

-la expresión corporal (3)

Con un examen teórico sobre los trabajos realizados. Puntuará un 50% el trabajo y un 50% el examen sobre el trabajo correspondiente.

Deben presentar el justificante médico de que no pueden realizar las pruebas, especificando la lesión y el periodo en que no pueden hacer ejercicio físico.