

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA IES ALTO JARAMA

1ºBACHILLERATO

I- CONTENIDOS, INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS 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 E INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN

1- CONTENIDOS TEÓRICOS (Examen escrito 10 ptos)

2- ELABORACIÓN DE UN TEST DE CONDICIÓN FÍSICA INVENTADO (Lista de control):

- Presentación. (2 ptos)
- Descripción correcta del ejercicio con dibujo explicativo. (2 ptos)
- Mide la cualidad elegida correctamente. (2 ptos)
- Es fiable, efectuándose la misma ejecución para todos. (2 ptos)
- Baremos correctos: la mayoría está en el centro.(2 ptos)

3- POWER POINT Y PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD DEPORTIVA ELEGIDA (Lista de control):

- Presentación y texto adecuado en las diapositivas (2ptos)
- Contenido adecuado (2ptos): 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 (2ptos)
- Habla con claridad y proyección(2ptos)
- Mira a los oyentes y los hace partícipes(1pto)
- No tiene movimientos nerviosos y se muestra tranquilo(1pto)

4- SESIONES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA (Lista de control):

- 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)

5-DOMINIO TÉCNICO Y TÁCTICO DEL DEPORTE ELEGIDO y DOMINIO TÉCNICO Y TÁCTICO DE LOS DEPORTES PRACTICADOS (Registro anecdótico):

- 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)

6-CAPACIDAD DE DIRECCIÓN: SESIONES COMPAÑEROS. (Registro anecdótico)

- 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)

7- EXPRESIÓN CORPORAL (Lista de control)

- 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) (2 ptos)

8- PLANIFICACIÓN DE MEJORA DE LAS 2 PEORES MARCAS DE CONDICIÓN FÍSICA (Lista de control)

- Presentación adecuada: título, 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)
- Si hay mejora en los 2 test: (1ptos), si hay mejora en 1 de los test (0'5ptos)
- Trabajo adecuado durante las 8 sesiones: (2 ptos)

9- TRABAJO DE CLASE DURANTE LAS SESIONES

- Carrera solidaria (5 ptos)
- Notas puestas en las UD (5 ptos)

10- ACTITUD:(Lista de control y registro anecdótico)

- Puntualidad y asistencia a clase. (2.5 ptos)
- Participación y colaboración en las clases. (2.5 ptos)
- Esfuerzo y superación. (2.5 ptos)
- Respeto y cooperación con los compañeros y entorno. (2.5 ptos)

II- COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS EVALUACIÓN

Competencia específica 1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

- 1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.
- 1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.
- 1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.
- 1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.

- 1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

Competencia específica 2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación y crecimiento al enfrentarse a desafíos físicos.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o de colaboración-oposición, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.

2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

Competencia específica 3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.

3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, etc., al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda surgir a lo largo del proceso.

3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de las habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos, con actitud reflexiva y crítica ante acciones violentas o discriminatorias.

Competencia específica 4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.

4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

4.2. Crear y representar composiciones corporales, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica 5. Implementar un estilo de vida apropiado y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas, para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

*** 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.

III-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 suspensa, debiendo sacar como mínimo un 4 para hacer media con los otros apartados.

En caso de estar exentos de la práctica por problemas médicos y tener suspenso alguno de los apartados que exigen práctica, el alumno/-a deberá entregar un trabajo escrito sobre el criterio o criterios suspensos y se le hará 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.