

RESUMEN DE LA PROGRAMACIÓN PARA CONOCIMIENTO DE LAS FAMILIAS Y DEL ALUMNADO

CONTENIDOS POR CURSO

1ºESO

RELACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS		TEMPORALIZACIÓN	
Nº	TÍTULO	SEMANAS (2H)	EVALUACIÓN
1	CALENTAMIENTO GENERAL	1	PRUEBA PRÁCTICA
2	CONDICIÓN FÍSICA	4	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
3	JUEGOS MOTORES (condición física, populares, alternativos, expresivos)		
4	BALONMANO	5	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
5	EQUILIBRIO	4	PRUEBA PRÁCTICA
6	BÁDMINTON	5	PRUEBA PRÁCTICA
7	INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN	2	PRUEBA PRÁCTICA

2ºESO

RELACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS		TEMPORALIZACIÓN	
Nº	TÍTULO	SEMANAS	EVALUACIÓN
1	CALENTAMIENTO GENERAL	1	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
2	CONDICIÓN FÍSICA	4	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
3	BALONCESTO	4	
4	FLOOR BALL	4	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
5	ZANCOS	3	PRUEBA PRÁCTICA
6	JUEGOS POPULARES	2	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
7	ATLETISMO	4	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
8	DANZAS DEL MUNDO	3	PRUEBA PRÁCTICA.
9	INICIACIÓN SENDERISMO Y BTT	2	PRUEBA PRÁCTICA.
10	JUEGOS ALTERNATIVOS (KORFBALL, TCHOUKBALL)	4	PRUEBA PRÁCTICA.

3ºESO

RELACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS		TEMPORALIZACIÓN	
Nº	TÍTULO	SEMANAS	EVALUACIÓN
1	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	1	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
2	CONDICIÓN FÍSICA	4	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
3	VOLEIBOL	5	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
4	TENIS	5	PRUEBA PRÁCTICA
5	ACROSPORT	7	PRUEBA PRÁCTICA.
6	ORIENTACIÓN, SENDERISMO Y BTT II	2	PRUEBA PRÁCTICA.
7	JUEGOS ALTERNATIVOS (BEISBOL, FREES-BEE)	6	PRUEBA PRÁCTICA.

4ºESO

RELACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS		TEMPORALIZACIÓN	
Nº	TÍTULO	SEMANAS	EVALUACIÓN
1	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	1	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
2	CONDICIÓN FÍSICA	3	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
3	RUGBY-TAG	5	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
4	MOUNTAIN-BIKE	4	PRUEBA PRÁCTICA
5	BAILES DE SALÓN	4	PRUEBA PRÁCTICA.
6	ACTIVIDADES CIRCENSES Y ACROBÁTICAS	4	PRUEBA PRÁCTICA.
7	FÚTBOL	5	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
8	JUEGOS ALTERNATIVOS (FÚTBOL GAÉLICO, INTERCROSSE)	4	PRUEBA PRÁCTICA.

1ºBACH

RELACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS		TEMPORALIZACIÓN	
Nº	TÍTULO	SEMANAS	EVALUACIÓN
1	CONDICIÓN FÍSICA	2	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
2	NUEVAS TENDENCIAS FITNESS (GAP, HIIT, paleotraining, aeróbic, pilates, entrenamiento funcional)	8	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
3	VOLEIBOL	6	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
4	JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES	2	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
5	JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS	8	PRUEBA PRÁCTICA.
6	ORIENTACIÓN-BTT	4	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1º ESO

Bloque 1. Condición física y salud

1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

Bloque 2. Juegos y deportes

1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural

1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.

Bloque 4. Expresión corporal y artística

1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes

1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.
2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

CRITERIOS MINIMOS PARA SUPERAR EL CURSO

- 1.-Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento de carácter general.
- 2.-Incluir, en la práctica cotidiana, hábitos de higiene y salud relacionados con el desarrollo de las capacidades físicas y personales.
- 3.-Identificar las capacidades físicas, que se están desarrollando en la práctica de distintas actividades físicas.
- 4.-Incrementar las capacidades físicas de acuerdo con su nivel inicial y el correspondiente al desarrollo motor de su edad.
- 5.-Desarrollar las habilidades específicas para la práctica de actividades físico-deportivas.
- 6.-Desarrollar habilidades expresivas.
- 7.-Desarrollar habilidades específicas para desenvolverse en la naturaleza.

2º ESO

Bloque 1. Condición física y salud

1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

Bloque 2. Juegos y deportes

1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural

1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.

Bloque 4. Expresión corporal y artística

1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes

1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.
2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

CRITERIOS MINIMOS PARA SUPERAR EL CURSO

- 1.-Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento de carácter general.
- 2.-Incluir, en la práctica cotidiana, hábitos de higiene y salud relacionados con el desarrollo de las capacidades físicas y personales.
- 3.-Identificar las capacidades físicas, que se están desarrollando en la práctica de distintas actividades físicas.
- 4.-Incrementar las capacidades físicas de acuerdo con su nivel inicial y el correspondiente al desarrollo motor de su edad.
- 5.-Desarrollar las habilidades específicas para la práctica de actividades físico-deportivas.
- 6.-Desarrollar habilidades expresivas.
- 7.-Desarrollar habilidades específicas para desenvolverse en la naturaleza.

3º ESO

Bloque 1. Condición física y salud

1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

Bloque 2. Juegos y deportes

1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural

1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.

Bloque 4. Expresión corporal y artística

1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes

1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.

2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.

3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

CRITERIOS MÍNIMOS PARA SUPERAR EL CURSO

1. Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento de carácter general y específico.
2. Incluir, en la práctica cotidiana, hábitos de higiene y salud relacionados con el desarrollo de las capacidades físicas y personales.
3. Saber aplicar sistemas de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia aeróbica: carrera continua.
4. Conocer y practicar algunos métodos para el desarrollo de la resistencia general y específica.
5. Incrementar las capacidades físicas de acuerdo con su nivel inicial y el correspondiente al desarrollo motor de su edad.
6. Desarrollar las habilidades específicas para la práctica de actividades físico-deportivas.

4º ESO

Bloque 1. Condición física y salud

1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.

Bloque 2. Juegos y deportes

1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.

3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural

1. Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida y en el entorno.

Bloque 4. Expresión corporal y artística

1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes

1. Analizar críticamente el fenómeno físicodeportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida

2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.

3. 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 seguridad de los participantes.

4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

5. 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.

CRITERIOS MINIMOS PARA SUPERAR EL CURSO

1. Realizar el calentamiento general y específico de forma autónoma.
2. Conocer y diferenciar los conceptos de resistencia aeróbica y anaeróbica y las características generales de los trabajos para desarrollarlas.
3. Conocer y practicar algunos métodos para el desarrollo de la resistencia general y específica.
4. Conocer y practicar algunos métodos de entrenamiento para desarrollar la flexibilidad.
5. Conocer y practicar algunos métodos de entrenamiento para desarrollar la fuerza dinámica general.
6. Conocer y practicar algunos métodos de entrenamiento para desarrollar la velocidad.
7. Conocer y valorar el grado de desarrollo de la propia condición física.
8. Desarrollar las habilidades específicas para la práctica de actividades físico deportivas.
9. Desarrollar las habilidades específicas para la práctica de actividades en el medio natural.
10. Desarrollar técnicas específicas de expresión corporal.

1º BACHILLERATO

Bloque 1: Condición física y salud

1. 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

2. 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.

Bloque 2. Juegos y deportes

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

2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural.

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural

1. Considerar las actividades físico-deportivas en el medio natural como una opción adecuada de utilización del tiempo de ocio, planteando propuestas de aplicación de técnicas específicas en el mismo que respondan a las características, gustos y necesidades personales y mostrando actitudes activas de conservación y mejora del medio ambiente.

Bloque 4. Expresión corporal y artística

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

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes

1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación 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.

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

3. 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 artísticoexpresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

CRITERIOS MINIMOS PARA SUPERAR EL CURSO

1. Realizar el calentamiento general y específico de forma autónoma.
2. Incluir, en la práctica cotidiana, hábitos de higiene y salud relacionados con el desarrollo de las capacidades físicas y personales.
3. Conocer y diferenciar los conceptos de resistencia aeróbica y anaeróbica y las características generales de los trabajos para desarrollarlas.
4. Conocer y practicar algunos métodos para el desarrollo de la resistencia general y específica.
5. Conocer y practicar algunos métodos de entrenamiento para desarrollar la flexibilidad.
6. Conocer y practicar algunos métodos de entrenamiento para desarrollar la fuerza dinámica general.
7. Conocer y practicar algunos métodos de entrenamiento para desarrollar la velocidad.
8. Conocer y valorar el grado de desarrollo de la propia condición física.
9. Practicar los deportes elegidos conociendo las reglas y fundamentos básicos de los mismos.
10. Mejorar el ritmo corporal.
11. Conocer la forma de interpretar un mapa y de orientarse con ayuda de brújula.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DEL ALUMNADO, CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN.

La evaluación de la asignatura se lleva a cabo por estándares asociados a criterios de evaluación. Todos ellos son evaluados de acuerdo a 3 procedimientos, manteniendo estables los porcentajes asignados a cada uno de ellos:

PRUEBAS PRÁCTICAS (50%)
PRUEBAS TEÓRICAS (25%)
OBSERVACIÓN DIRECTA (25%)

En algunas unidades didácticas, adquiere un mayor peso la práctica en detrimento de otros aspectos, como la teoría. Para esos casos el porcentaje asignado a los estándares de evaluación son los siguientes:

PRUEBAS PRÁCTICAS (70%)
OBSERVACIÓN DIRECTA (30%)

Para bachillerato, se contempla la posibilidad de realización de trabajos voluntarios de diversa índole con la finalidad de profundizar en determinados ámbitos que son de interés del alumnado. El alumno podrá mejorar su nota hasta en un punto de la nota final. El alumnado que decida no realizar ninguno de estos trabajos, también podrá optar a la máxima calificación.

COMPORTEAMIENTO: Para evaluar los aspectos actitudinales se establecen los siguientes criterios de calificación. Partiendo de la nota inicial, se cuantifican negativamente aquellos comportamientos considerados disruptivos: negativos (-0,3), carencia de ropa deportiva (-0,3), derivación al aula de convivencia (-0,5), amonestaciones (-0,5), retraso entrega (-0,3), no entrega (-0,5).

La asistencia a las clases se considera imprescindible para aprobar la asignatura, debido al carácter práctico de la misma. La ausencia injustificada a clase implica la calificación de cero puntos en los estándares de calificación trabajados en la ausencia.

RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES

Para aprobar la asignatura habrá que obtener en cada evaluación una nota igual o superior a 5. Al inicio de la siguiente evaluación el alumno dispondrá de la posibilidad de recuperar la asignatura con pruebas que versarán sobre el contenido siempre que el motivo no sea actitudinal (tendrá que recuperarse con una mejora en el comportamiento). Al final del curso el alumnado dispondrá de una nueva oportunidad de superar las evaluaciones pendientes. En caso de no aprobar las 3 evaluaciones en junio, tendrán una nueva oportunidad en la evaluación extraordinaria de septiembre, a la cual acudirán con todo el temario.

En la evaluación extraordinaria de septiembre, tienen una nueva oportunidad de superar los objetivos no alcanzados en el curso, constando de dos partes, una teórica y otra práctica. Respecto a la prueba teórica, deberán presentar un trabajo escrito ampliando todos los temas vistos durante el curso y además un diario donde quede reflejado la actividad física realizada durante el verano. La prueba práctica tendrá como objetivo evaluar la condición física del alumnado.

La calificación del examen de septiembre será la media de los trabajos teóricos y diarios de entrenamiento que tendrá un valor del 60% y de las pruebas prácticas que tendrán un valor del 40%. Para aprobar la asignatura se deberá obtener al menos un 5 en cada una de las partes.

La evaluación extraordinaria de septiembre para 4º de ESO y 1º de BCH podrá incluir, además, un examen teórico que versará de los contenidos teóricos vistos durante el curso.

ALUMNOS PENDIENTES

ESO

Los alumnos que tengan el curso anterior pendiente podrán recuperarlo mediante la realización de un trabajo teórico que constará de las siguientes partes:

- a) Copiar los temas teóricos del curso a recuperar y en su caso, contestar a las preguntas.
- b) Realizar 5 ampliaciones a cada uno de los temas.
- c) Realizar un diario de campo que recoja la actividad física realizada en, al menos, un mes. En este se recogerán las siguientes variables: fecha de realización, deporte o actividad física, nivel de intensidad de práctica y duración.

BACHILLERATO

Los alumnos que tengan el curso anterior pendiente podrán recuperarlo mediante la realización de un trabajo teórico que constará de las siguientes partes:

- a) Copiar los temas teóricos del curso a recuperar y en su caso, contestar a las preguntas.
- b) Realizar ampliaciones a cada uno de los temas.

c) Realizar 10 salidas de carácter aeróbico (correr, andar, bicicleta), registrarlas en cualquiera de las APP gratuitas que existen e imprimirlas en una tabla, en la que se deberán recoger las siguientes variables: descripción de la ruta, análisis de estadísticos descriptivos, ruta seguida sobre mapa, gráfico que muestre al menos dos variables y fotografía del alumno en algún sitio característico de la zona.

Además, deberá realizar una coreografía aeróbica de 5 minutos de duración

Para aprobar la asignatura, tanto en ESO como en BACHILLERATO, el alumno deberá obtener un 5 en cada una de las partes que la componen.