**REPROGRAMACIÓN DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA. CURSO 2019-2020**

**EVALUACIÓN FINAL**

Siguiendo las instrucciones de la Consejería de Educación y del Ministerio de Educación y Formación Profesional, como consecuencia de la situación creada por la evolución de la epidemia ocasionada por el COVID-19 y la declaración del estado de alarma, se han adecuado los procedimientos de evaluación, teniendo en cuenta las adaptaciones metodológicas realizadas durante el tercer trimestre del curso 2019-2020.

Se priorizará la evaluación, atendiendo a su carácter continuo, formativo e integrador, a partir de las evaluaciones anteriores y las actividades desarrolladas durante este periodo, siempre que ello favorezca al alumno o alumna, sin que en ningún caso puedan verse perjudicados por las dificultades derivadas del cambio de metodología a distancia y sin que puedan verse minorados los resultados obtenidos en las evaluaciones de los trimestres anteriores.

Dicho lo cual, la nota final del alumnado en la asignatura de Educación Física, se calculará siguiendo estos dos posibles supuestos:

* Alumnos/as que obtienen en el tercer trimestre una calificación igual o inferior a la 1ª y 2º evaluación: no será tenida en cuenta esta última calificación, obteniendo su nota final con la calificación de las dos primeras evaluaciones.
* Alumnos/as que obtienen en el tercer trimestre una calificación superior a la 1ª y 2ª evaluación: la nota final tendrá en cuenta las calificaciones de las tres evaluaciones. En caso de que se considere que el trabajo realizado durante la 3ª evaluación, compensa y mejora algunos de los estándares evaluados en las anteriores, se podrá utilizar la nota de la 3ª como nota final de curso.

**PROCEDIMIENTO DE RECUPERACION**

 Se priorizará la recuperación de las dos primeras evaluaciones, durante las próximas semanas cada profesora establecerá los plazos y pruebas pertinentes, simplificando los contenidos y facilitando su superación.

 Se utilizará la plataforma Papás, la plataforma Google Classroom y el correo electrónico, para informar a las familias y alumnado de las tareas a desarrollar, y recibir dichas tareas.

 Los instrumentos de evaluación utilizados seguirán la misma línea de los previstos en este tercer trimestre: exámenes/cuestionarios, trabajos escritos y/o reflexiones personales; técnicas de observación y valoración de producciones, a través de los vídeos o fotografías presentados por el alumnado.

 Tal y como se establece en la Programación de Educación Física, el alumnado con la asignatura pendiente de cursos anteriores, recuperará automáticamente dicha asignatura en el momento en el que apruebe las dos primeras evaluaciones del curso presente.

|  |
| --- |
| **1º ESO** |
| **BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA YSALUD** |
| **CONTENIDOS** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE BÁSICOS** | **INSTRUMENTO** |
| - La salud y los hábitos de vida.- La actividad física como hábito saludable.- Importancia de la alimentación saludable.- La condición física- Concienciación sobre la propia postura corporal. | 1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos. | Reflexión personal |
| 2.2. Mejora sus niveles previos de condición física. | Test condición física (video) |
| 2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades. | Test condición física (video) |
|  **BLOQUE 2: JUEGOS Y DEPORTES** |
| **CONTENIDOS** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE BÁSICOS** | **INSTRUMENTO** |
| - Importancia de las capacidades coordinativas en el desarrollo de las habilidades deportivas.- Desarrollo de capacidades coordinativas.- Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos. | 1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas. | Rúbrica |
|  **BLOQUE 3: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL** |
| **CONTENIDOS** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE BÁSICOS** | **INSTRUMENTO** |
| - Las actividades físico deportivas en el medio natural.- Senderismo y equipamiento necesario- Normas de seguridad en medio natural- Respeto por el medio ambiente | 1.1. Conoce los tipos de actividades físico – deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural. | Examen tipo test |

|  |
| --- |
| **BLOQUE 4: EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA** |
| **CONTENIDOS** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE BÁSICOS** | **INSTRUMENTO** |
| - La expresión a través del cuerpo y del movimiento.- Actividades para el desarrollo de la conciencia corporal y la desinhibición.- Descubrimiento de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo. | 1.4. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión. | Rúbrica |
| 1.5. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal. | Rúbrica |
| **BLOQUE 5: ACTITUDES VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES** |
| **CONTENIDOS** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE BÁSICOS** | **INSTRUMENTO** |
|  - Toma de conciencia de la importancia de la actividad física en tiempo de ocio. - Hábitos higiénicos en la práctica de la actividad física.- Primeros auxilios (PAS)- Práctica de relajación como medio de disminución de la actividad física y mental. | 1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio. | Reflexión personal |
| 2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase. | Lista de controlEscala de observaciónRegistro anecdótico |
| 2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y superación. |
| 2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas. |
| 3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de la actividad física. |
| 3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase. |
| 3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.). | Examen tipo test |
| 5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido…) sobre contenidos de la Educación Física. | Lista de controlEscala de observaciónRegistro anecdótico |
| 5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información. |

**Modificaciones realizadas en los procedimientos de evaluación de las UD previstas para el tercer trimestre.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **UNIDAD DIDÁCTICA** | **PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN** | **VALOR** |
| 1. HIGIENE CORPORAL | Se valorará mediante reflexiones personales sobre su propia higiene. | 1 |
| 2. ACTÍVATE, COLABORA, RESPETA y VALORA | Se valora el trabajo, esfuerzo, puntualidad y participación activa del alumnado en las tareas propuestas. | 2 |
| 13.PRIMEROS AUXILIOS (PAS), JUEGO LIMPIO Y ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL | Se valora su puesta en práctica mediante vídeos y reflexión personal del alumnado. En el caso de actividades en el medio natural, sólo se valoran los estándares de tipo teórico, mediante trabajos y pruebas online tipo test. | 3 |
| 14. SENDERISMO | Sólo se valoran los estándares de tipo teórico, mediante trabajos y pruebas online tipo test. | 1 |
| 15. CONDICIÓN FÍSICA 2 | Se mantiene la propuesta inicial, valorándose la puesta en práctica del entrenamiento personal y la aplicación de los tests de condición física, a través de vídeos enviados por el alumnado.  | 1 |
| 15. JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS | Se valora su puesta en práctica mediante vídeos y trabajos escritos. | 1 |
| 16. EXPRESIÓN CORPORAL | Se valora su puesta en práctica mediante vídeos y reflexión personal del alumnado. | 1 |

|  |
| --- |
| **2º ESO** |
| **BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD** |
| **CONTENIDOS** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** | **INSTRUMENTOS** |
| * Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso.
* Aplicación de principios de higiene posturaI en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).
 | 1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.). | Reflexión personal, trabajo escrito y exposición oral (vídeo). |
| 2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración. | Test de condición física (vídeo). |
| 2.2. Mejora sus niveles previos de condición física. | Test de condición física (vídeo).Trabajo escrito. |
| 2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades. | Test de condición física (vídeo). |
| **BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES** |
| **CONTENIDOS** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** | **INSTRUMENTOS** |
| * Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.
* Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.
* Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha.
 | 1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural. | Trabajo escrito.Examen escrito.Presentación oral. |
| 1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad. |
| 2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad. |
| 2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada. |
| **BLOQUE 3: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL** |
| **CONTENIDOS** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** | **INSTRUMENTOS** |
| * El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural.
* Utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial.
* Realización de actividades que sensibilicen sobre la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural.
 | 1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural. | Trabajo escritoExamen escritoPresentación oral |
| 1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación. |
| **BLOQUE 4. EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA** |
| **CONTENIDOS** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** | **INSTRUMENTOS** |
| * Dimensiones de la expresión corporal.
* Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura.
* Exploración del ritmo en distintos estímulos y adaptación del movimiento a músicas variadas.
* Conocimiento y puesta en práctica de distintos tipos de bailes y danzas.
* Representación corporal de emociones, sentimientos, situaciones e ideas mediante el gesto, la postura y la acción motriz.
* Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales.
 | 1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas. | Registros (vídeo)Rúbricas (vídeo) |
| 1.2. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas. |
| 1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas. |
| 1.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas. |
| **BLOQUE 5: ACTITUDES VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES** |
| **CONTENIDOS** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** | **INSTRUMENTOS** |
| * Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico expresivas.
* El deporte como fenómeno sociocultural.
* Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación.
* Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras.
* La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.
 | 1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio. | Registro anecdóticoListas de controlEscalas de observaciónDiario de clase |
| 2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases. |
| 2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación. |
| 2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas. |
| 3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física. |
| 4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física |
| 5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,…) sobre contenidos de la Educación Física. | Trabajo escritoExposición oralRegistro anecdótico (utilización de Google Classroom, Papás y correo electrónico) |
| 5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información. |

**Modificaciones realizadas en los procedimientos de evaluación de las UD previstas para el tercer trimestre.**

Como se indicó en la programación: “EN TODOS LOS CURSOS, A CRITERIO DE LA DOCENTE, PODRÁ VALORARSE LA CONDICIÓN FÍSICA SÓLO EN LA PRIMERA EVALUACIÓN, O EN LA PRIMERA Y EN LA TERCERA”

POR LA DIFERENTE TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS, SE INDICAN DIFERENTES UNIDADES DIDÁCTICAS PARA LOS GRUPOS.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **UD** | **PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN** | **VALOR** |
| 1.HIGIENE CORPORAL | Se suprime esta UD por la imposibilidad de valorarla a distancia. | - |
| 2.ACTÍVATE, COLABORA, RESPETA Y VALORA | Se valora el trabajo, esfuerzo, puntualidad y participación activa del alumnado en las tareas propuestas, así como la utilización de las TIC en todas ellas. | 3 |
| 13. HÁBITOS NOCIVOS SALUDSENSIBILIZACIÓN Y CONSERVACIÓN MEDIO NATURAL JUEGOS, DEPORTES TRADICIONALES Y DANZAS POPULARES: CULTURA POPULARTRANSPORTE SALUDABLE Y SOSTENIBLE. CIRCULACIÓN VIALVALORES DEL DEPORTE | Se mantiene la propuesta inicial, valorándose a través de trabajos y/o exámenes escritos, y exposiciones orales. | 3 |
| **2º A No bilingüe, 2º B y 2º D**9. HIGIENE POSTURAL EN ACT. COTIDIANAS14. CONDICIÓN FÍSICA 2  | Se mantiene la propuesta inicial, valorándose la puesta en práctica de la propuesta de mejora, la higiene postural y la aplicación de los test de condición física, a través de vídeos enviados por el alumnado y reflexiones personales  | 1 |
| **2º A Bilingüe y 2º C**15. ATLETISMO (SALTOS) | Sólo se valora a través de visualización de vídeos y resumen o reflexión personal. |
| 17. SENDERISMO | Sólo se valoran los estándares de tipo teórico, mediante trabajos y/o exámenes escritos. | 1 |
| 15. EXPRESIÓN CORPORAL-DANZAS | Se mantiene la propuesta inicial, aunque se piden coreografías individuales, valorándose el resultado a través de vídeos enviados por el alumnado. | 1 |
| 16. VOLEIBOL 1 | Sólo se valora a través de visualización de vídeos y resumen o reflexión personal. | 1 |

|  |
| --- |
| **3º ESO** |
| **BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA YSALUD** |
| **CONTENIDOS** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** | **INSTRUMENTOS** |
| * Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización
* Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardiaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido
* Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática.
* Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación.
* Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad).
* Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos.
 | * 1. Identifica la relación entre gasto calórico y aporte energético relacionándolo con la salud.
	2. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica sistemática, relacionándolas con la salud.
	3. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido.
	4. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.
	5. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud, argumentando sus opiniones.

2.1 Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.2.2 Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud | Utilización de Google Classroom, Papás 2.0 y correo electrónico* Reflexión personal.
* Trabajo escrito.
* Exposición oral (vídeo).
* Test de condición física (vídeo).
* Cuestionarios.
* Actividades sobre contenidos enseñados a través de apuntes, vídeos, textos.
* Listas de control actividades entregadas/ no entregadas.
* Escalas de observación graduando el nivel de realización.
* Autoevaluación.
 |
| **BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES** |
| **CONTENIDOS** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** | **INSTRUMENTOS** |
| * Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior.
* Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores.
* Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas.
 | * 1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.
	2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.
	3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad
 | Utilización de Google Classroom, Papás 2.0 y correo electrónico* Reflexión personal.
* Trabajo escrito.
* Exposición oral (vídeo).
* Cuestionarios.
* Actividades sobre contenidos enseñados a través de apuntes, vídeos, textos.
 |
| **BLOQUE 3: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL** |
| **CONTENIDOS** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** | **INSTRUMENTOS** |
| * La orientación como técnica de progresión en el medio natural.
* El geocaching como técnica de orientación.
* Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo.
 | * 1. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.
	2. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.
 | Utilización de Google Classroom, Papás 2.0 y correo electrónico* Reflexión personal.
* Trabajo escrito.
* Exposición oral (vídeo).
* Cuestionarios.
* Actividades sobre contenidos enseñados a través de apuntes, vídeos, textos
 |
| **BLOQUE 5: ACTITUDES VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES** |
| **CONTENIDOS** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** | **INSTRUMENTOS** |
| * Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.
* Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad.
* Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.
* La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas.
* Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas.
* Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich.
* Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos.
* Puesta en práctica de técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga físico) y/o mentales (sugestión, visualización) de relajación.
 | 2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.2.7. Respeta las normas establecidas en clase.3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas. 3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich. 4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma. 4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales. 5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido…) sobre contenidos de la Educación Física, realizando exposiciones sí fuera necesario.5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información. 5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas. | Utilización de Google Classroom, Papás 2.0 y correo electrónico* Registro anecdótico
* Listas de control
* Escalas de observación
* Trabajo escrito
* Exposición oral
* Registro anecdótico
 |

**MODIFICACIONES REALIZADAS EN LOS PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DE LAS UD PREVISTAS PARA EL 3er TRIMESTRE.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **UD** | **PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN** | **VALOR** |
| 1.HIGIENE CORPORAL | Se suprime esta UD por la imposibilidad de valorarla a distancia. | - |
| 2.ACTÍVATE, COLABORA, RESPETA Y VALORA | Se valora el trabajo, esfuerzo, puntualidad y participación activa del alumnado en las tareas propuestas, así como la utilización de las TIC en todas ellas. | 3 |
| 18. PRIMEROS AUXILIOS: MANIOBRA DE HEIMLICH Y RCP 19. ACTIV. FÍSICA, ESTILOS DE VIDA Y MANIFESTACIONES 20. ORIENTACIÓN DEPORTIVA | Apuntes y actividades sobre ellos.Cuestionarios.Visualización de vídeos y resumen o reflexión personal.Valorándose a través de trabajos y/o exámenes escritos, y exposiciones orales. | 4 |
| **3º A NO BILINGÜE**:* DIETA EQUILIBRADA. METABOLISMO ENERGÉTICO
* RELAJACIÓN
* ATLETISMO - LANZAMIENTOS
 | 3 |
| **3º A NO BILINGÜE:*** CONDICIÓN FÍSICA 2
 | Se mantiene la propuesta inicial, valorándose la puesta en práctica del entrenamiento personal y la aplicación de los test de condición física, a través de vídeos enviados por el alumnado. | 1 |
| 22. VOLEIBOL 2 | Apuntes y actividades sobre ellos.Cuestionarios.Visualización de vídeos y resumen o reflexión personal. | 1.5 |
| 23. BALONMANO | Apuntes y actividades sobre ellos.Cuestionarios.Visualización de vídeos y resumen o reflexión personal. | 1.5 |

Como se indicó en la programación: “EN TODOS LOS CURSOS, A CRITERIO DE LA DOCENTE, PODRÁ VALORARSE LA CONDICIÓN FÍSICA SÓLO EN LA PRIMERA EVALUACIÓN, O EN LA PRIMERA Y EN LA TERCERA”

POR LA DIFERENTE TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS, SE INDICAN DIFERENTES UNIDADES DIDÁCTICAS PARA LOS GRUPOS.

|  |
| --- |
| **4º ESO** |
| **BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA YSALUD** |
| **CONTENIDOS** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** | **INSTRUMENTOS** |
| * Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
* Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso.
* Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física.
* Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
* Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.
* Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.
* Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva. Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes).
* Análisis y planteamiento de propuestas que con un enfoque saludable ayuden a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos perjudiciales como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas.
 | 1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física. 1.5. Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones. 1.6. Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. 2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre. 2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física. | Utilización de Google Classroom, Papás 2.0 y correo electrónico* Reflexión personal.
* Trabajo escrito.
* Exposición oral (vídeo).
* Test de condición física (vídeo).
* Cuestionarios.
* Actividades sobre contenidos enseñados a través de apuntes, vídeos, textos.
* Listas de control actividades entregadas/ no entregadas.
* Escalas de observación graduando el nivel de realización.
* Autoevaluación.
 |
| **BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES** |
| **CONTENIDOS** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** | **INSTRUMENTOS** |
| * Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.
* Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.
* La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas.
* Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio.
 | 1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales. 3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades. | Utilización de Google Classroom, Papás 2.0 y correo electrónico* Reflexión personal.
* Trabajo escrito.
* Exposición oral (vídeo).
* Cuestionarios.
* Actividades sobre contenidos enseñados a través de apuntes, vídeos, textos.
 |
| **BLOQUE 3: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL** |
| **CONTENIDOS** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** | **INSTRUMENTOS** |
| * Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar actividades físico-deportivas en el mismo, que satisfagan las necesidades y gustos del alumnado y que puedan ser aplicadas de forma autónoma en su tiempo libre.
* Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente.
 | 1.1 Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.1.3. Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente. | Utilización de Google Classroom,Papás2.0 y correo electrónico* Reflexión personal.
* Trabajo escrito.
* Cuestionarios.
* Actividades sobre contenidos enseñados a través de apuntes, vídeos, textos
 |
| **BLOQUE 5: ACTITUDES VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES** |
| **CONTENIDOS** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** | **INSTRUMENTOS** |
| * La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos.
* Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físicodeportiva. Los valores personales y sociales.
* Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físicodeportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos.
* Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios.
* Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico
 | 1.1 Valora las distintas actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.4.1. Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión. 4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación. 5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido…), realizando exposiciones si fuera necesario. 5.2. Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario. 5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas. | Utilización de Google Classroom, Papás 2.0 y correo electrónico* Registro anecdótico
* Listas de control
* Escalas de observación
* Trabajo escrito
* Exposición oral
* Registro anecdótico
 |

**Modificaciones realizadas en los procedimientos de evaluación de las UD previstas para el tercer trimestre.**

POR LA DIFERENTE TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS, SE INDICAN DIFERENTES UNIDADES DIDÁCTICAS PARA LOS GRUPOS.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **UD** | **PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN** | **VALOR** |
| 1.HIGIENE CORPORAL | Se suprime esta UD por la imposibilidad de valorarla a distancia. | - |
| 2.ACTÍVATE, COLABORA, RESPETA Y VALORA | Se valora el trabajo, esfuerzo, puntualidad y participación activa del alumnado en las tareas propuestas, así como la utilización de las TIC en todas ellas. | 3 |
| 11.ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEPORTIVA. DESEQUILIBRIOS EN LA ALIMENTACIÓN**4º A Y C**12. HÁBITOS SALUDABLES Y PERJUDICIALES PARA LA SALUD.12 ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA Y TIEMPO DE OCIO. 13.MANIFESTACIONES DEPORTIVAS EN LA SOCIEDAD 14 ORIENTACIÓN DEPORTIVA | Apuntes y actividades sobre ellos.Cuestionarios.Visualización de vídeos y resumen o reflexión personal.Trabajos y/o exámenes escritos, y exposiciones orales. | 5 |
| 14.TÉCNICAS RELAJACIÓN | Apuntes y actividades sobre ellos.Cuestionarios.Visualización de vídeos y resumen o reflexión personal. | 1 |
| 13.VOLEIBOL 3 | Apuntes y actividades sobre ellos.Cuestionarios.Visualización de vídeos y resumen o reflexión personal. | 1 |

|  |
| --- |
| **1º BACHILLERATO** |
| **BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD** |
| **CONTENIDOS** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** | **INSTRUMENTO** |
| * Mejora de condición física.
* Puesta en práctica de su programa personal de actividad física saludable.
* Pruebas de valoración de la condición física.
* Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas de actividad física.
* Técnicas de relajación.
 | 1.4. Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico. | Reflexión personal sobre su puesta en práctica. |
| 1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable. | Test de condición física (vídeo). |
| 2.2. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable. | Test de condición física (vídeo).Trabajo escrito. |
| 2.3. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos. | Trabajo escrito. |
| **BLOQUE 3: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL** |
| **CONTENIDOS** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** | **INSTRUMENTO** |
| * Planificación de la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural.
* Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural.
* Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas.
 | 1.2. Planifica la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores, que responda a sus intereses y que pueda ser desarrollada en su tiempo libre, atendiendo a pautas básicas de organización. | Trabajo escritoExamen escritoPresentación oral |
| **BLOQUE 5: ACTITUDES VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES** |
| **CONTENIDOS** | **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** | **INSTRUMENTO** |
| * Análisis y reflexión sobre las interpretaciones, tanto positivas como negativas, que pueden generarse en torno a la actividad físico-deportiva (violencia en el deporte, trastornos de la imagen corporal, doping, etc.).
* Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva.
* Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.
* Reflexión sobre los valores y contravalores presentes en la actividad físico-deportiva.
 | 1.2. Analiza y 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. | Trabajo escritoExposición oral (vídeo) |
| 1.3. Conoce las posibilidades de la actividad físico-deportiva como opción laboral en un futuro. | Trabajo escrito |
| 2.4. Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz. | Registro anecdóticoListas de controlEscalas de observaciónDiario de clase |
| 3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. |
| 3.3. Utiliza espacios, materiales y equipamientos atendiendo a criterios de uso adecuado y de prevención ante accidentes. |
| 4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,…), realizando exposiciones si fuera necesario. | Trabajo escritoExposición oralRegistro anecdótico (utilización de Google Classroom, Papás y correo electrónico) |
| 4.2. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia, compartiendo la información para su discusión o difusión con la herramienta tecnológica adecuada cuando así fuese necesario. |

**Modificaciones realizadas en los procedimientos de evaluación de las UD previstas para el tercer trimestre.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **UNIDAD DIDÁCTICA** | **PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN** | **VALOR** |
| 1. HIGIENE CORPORALACTÍVATE, COLABORA, RESPETA y VALORA | Se valora el trabajo, esfuerzo, puntualidad y participación activa del alumnado en las tareas propuestas, así como la utilización de las TIC en todas ellas. | 3 |
| 10. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL, DEPORTES Y VALORES II, SALIDAS PROFESIONALES A.F. | Se mantiene la propuesta inicial, valorándose a través de trabajos y/o exámenes escritos, y exposiciones orales. | 3 |
| 11. CONDICIÓN FÍSICA 2 | Se mantiene la propuesta inicial, valorándose la puesta en práctica del entrenamiento personal y la aplicación de los tests de condición física, a través de vídeos enviados por el alumnado. | 2 |
| 12. ORIENTACIÓN DEPORTIVA | Sólo se valoran los estándares de tipo teórico, mediante trabajos y/o exámenes escritos. | 1 |
| 13. DEPORTES COLECTIVOS 2 | Se suprime esta UD, por la imposibilidad de ponerla en práctica y valorar los estándares de aprendizaje asociados. | - |
| 14. RELAJACIÓN | Se valora su puesta en práctica mediante vídeos y reflexión personal del alumnado. | 1 |