

## 2020–21 Bachillerato de Artes

Curso: <b>1º Bachillerato</b>
Asignatura: <b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>
Horas semanales: 2
Departamento: <b>COMUNES</b>
Nombre profesor/es/as: <b>M<sup>a</sup> Magdalena Fortuna Jiménez</b>

### **NORMATIVA**

La presente programación se basa en:

Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, modificada por la ley orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa

Ley 4/2011, de 7 de marzo, de educación de Extremadura.

Real Decreto 83/1996, de 26 de enero, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de Institutos de Educación Secundaria.

Decreto 228/2014, de 14 de octubre, por el que se regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de Extremadura.

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

Decreto 98/2016, de 5 de julio, por el que se establece el ordenamiento y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura.

Decreto 112/2018, de 17 de julio, por el que se modifica el Decreto 98/2016, de 5 de julio, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura.

Corrección de errores del Decreto 112/2018, de 17 de julio, por el que se modifica el Decreto 98/2016, de 5 de julio, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura.

Instrucciones de la Dirección General de Política Educativa de 27 de junio de 2006, por la que se concretan las normas de carácter general a las que deben adecuar su organización y funcionamiento los Institutos de Educación Secundaria y los Institutos de Educación Secundaria Obligatoria de Extremadura.

Instrucción 22/2019, por la que se unifican las actuaciones correspondientes al inicio y desarrollo del curso escolar 2019-2020 en los centros docentes no universitarios, sostenidos con fondos públicos de la comunidad autónoma de Extremadura que imparten enseñanzas de E.I, E.P, E. S. O. o Bachillerato.

Orden de 3 de junio de 2020. Evaluación objetiva del alumnado

Y correspondiendo a este curso educativo 2020-2021 tendremos en cuenta:

Instrucción nº 13/2020 de 2 de septiembre de 2020, de la secretaría general de educación, referente a la organización de las actividades lectivas semipresenciales y no presenciales, la evaluación del aprendizaje del alumnado y otros aspectos de la organización y funcionamiento de los centros educativos y del sistema educativo en su conjunto, durante el curso 2020-2021.

## **PROGRAMACIÓN**

De cara a abordar este curso adecuadamente con respecto a la situación de crisis sanitaria causada por el COVID-19 en esta programación se contemplarán dos escenarios posibles:

- *Escenario 1. Presencialidad sin distancia interpersonal*
- *Escenario 2. Presencialidad con distancia interpersonal, recogidos en el Plan de Contingencia del Centro*

## **COMPETENCIAS BÁSICAS, CONTENIDOS, SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN**

Competencias básicas son aquellas que se consideran imprescindibles para el desarrollo integral de nuestra vida como ciudadanos adultos. Son el resultado de procesos de

enseñanza y aprendizaje que se desarrollan preferentemente durante el periodo de escolarización y se afianzan o adecúan en sistemas más abiertos de formación y aprendizaje a lo largo de la vida. Según establece la LOMCE las competencias básicas son las siguientes que citaremos con las siguientes letras:

- a. COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA
- b. COMPETENCIA MATEMÁTICA
- c. COMPETENCIA EN EL CONOCIMIENTO Y LA INTERACCIÓN CON EL MUNDO FÍSICO
- d. COMPETENCIA EN EL TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN Y COMPETENCIA DIGITAL
- e. COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA
- f. COMPETENCIA CULTURAL Y ARTÍSTICA
- g. COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER
- h. COMPETENCIA EN AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSONAL

### **Mejora de la competencia digital**

Esta programación incluirá como unidad didáctica inicial la prevista para la mejora de la competencia digital del alumnado (anteriormente d) en la que se adecuará en función de las necesidades, los métodos para el trabajo en línea en la plataforma classroom del centro.

El objetivo no es otro que todo el conjunto del alumnado adquiera la suficiente habilidad y destreza en este ámbito, por lo tanto, esta programación pone al alcance de los recursos tecnológicos, no solo como medio teórico de aportar la información, sino también como una fuente de aprendizaje en sí misma. (GUÍA GENERAL PARA LA ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA PARA EL CURSO 2020/21)

### **Bloque 1. Acondicionamiento Físico y Salud II. Teoría y práctica de la preparación física y deportiva:**

- Acondicionamiento físico: planificación de la condición física saludable. Organización de la propia actividad física y deportiva para la mejora de la salud y según nivel de competencia motriz. Establecimiento de retos personales objetivos y asequibles.
- La preparación física y deportiva: fundamentos fisiológicos, principios del entrenamiento, variables básicas y teorías sobre la adaptación del organismo al ejercicio físico.
- Trabajo de las capacidades físicas básicas a través de sus sistemas de entrenamiento y métodos de desarrollo.
- Utilización de las técnicas de respiración y relajación para la vuelta a la calma en las actividades físico deportivas y el restablecimiento del equilibrio físico y emocional en la vida normal.
- Análisis de los errores que se cometen en la ejecución de los diversos ejercicios de acondicionamiento físico que son negativos para la salud.
- Nutrición, metabolismo y ejercicio físico. Dieta equilibrada.
- Repercusiones en la salud del seguimiento de hábitos de vida no saludables.

Competencias: a, b, c, d, e, g, h

## **Bloque 2. Tareas Motrices Específicas II**

- Trabajo de desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, tácticos y estratégicos de la gimnasia artística, el acrosport, el voleibol.
- La inteligencia motriz deportiva: adaptación de las estrategias de oposición, colaboración o colaboración-oposición a las condiciones variables que se generan durante la práctica deportiva.
- El pensamiento táctico: aplicación eficiente de la técnica, la táctica y la estrategia en las situaciones reales de juego.
- Aceptación de las normas del juego, respetándolas y anteponiéndolas a la eficiencia en la práctica deportiva.
- Aplicación de valores de cooperación, colaboración, tolerancia y respeto en el desarrollo de las actividades y tareas motrices realizadas.

Competencias: a, c, d, e, g, h

## **Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el entorno natural II**

- Las posibilidades deportivas en los diferentes elementos de la naturaleza: tierra, agua y aire. Deportes de riesgo.

-La práctica segura de las actividades físico deportivas en el entorno natural: el sentido de la responsabilidad en la prevención de accidentes.

-Análisis del impacto que producen las diferentes actividades que se realizan en el entorno natural, incluidas las físico-deportivas, sobre el propio entorno. Influencia de su explotación en la salud y en la calidad de vida.

Competencias: a, c, d, e, f, g, h

#### **Bloque 4. Enriquecimiento artístico y expresivo motriz II**

-Los juegos de desinhibición individual y grupal. Aplicación práctica de los mismos.

-Técnicas de relajación y autocontrol, autonomía en su práctica.

-Creación de composiciones o montajes artísticos y expresivos. Aplicación de las técnicas más adecuadas a las necesidades del montaje.

-La comba artística. Saltos individuales, de pareja y colectivos. Creación de montajes de comba artística.

-Representación de producciones artísticas individuales o colectivas en base a la danza o la dramatización.

Competencias: a, c, d, e, f, g, h

Tomando en cuenta la asignatura en un curso inferior al de este año, haremos especial hincapié en los contenidos mínimos que no hayan sido tratados a causa de la situación sanitaria en el curso 2019-2020. Por lo tanto, en todas las unidades didácticas a trabajar incidiremos en este aspecto para dar continuidad a la enseñanza aprendizaje. Además, dado que nuestros alumnos vienen de centros variados y diversos, esta circunstancia en el curso actual se hace especialmente importante. Sólo en el caso de que estén garantizados los aprendizajes mínimos se avanzará en los contenidos del curso en vigor.

#### **Distribución temporal:**

Llevaremos a cabo la temporalización expuesta de unidades didácticas teniendo en cuenta el carácter flexible y adaptable de la programación de este curso que, por circunstancias sanitarias, organizativas, espaciales o condiciones climáticas puede modificarse en función de las necesidades tanto del docente como de nuestros discentes.

#### **PRIMER TRIMESTRE**

- UD 1. NAVEGANDO. Uso y trabajo de herramientas **informáticas**.

- UD 2. SUBIMOS EL RITMO. Trabajo con **combas**.
- UD 3. JUNTOS EN FORMA. **Acondicionamiento físico**, CFB: Batería Alpha Fitness y Planificación del entrenamiento. Competiciones recreativas.
- UD 4. EN FORMA CON MÚSICA. Nuevos tipos de entrenamiento, **Hiit, Tabata, Step** y **aerobic** coreografías sencillas.
- UD 5. ME RELAJO. Trabajo sencillo de Expresión corporal, **yoga**, pilates y relajación y **respiración**.

## SEGUNDO TRIMESTRE

- UD 6. TE LO LANZO. **Fresbee** en formas jugadas y competiciones recreativas.
- UD 7. SOY LO QUE COMO. **Nutrición** y alimentación, trabajo de **malabares** y juegos cooperativos, deportes alternativos, slackline, **indiacas**, petanca...
- UD 8. BOCA ABAJO. Habilidades **gimnásticas** y acrobáticas.
- UD 9. BALÓN CON B. Habilidades y destrezas con balones, juegos recreativos, formas jugadas **voleibol, baloncesto, fútbol**.
- UD 10. SUBO Y SUBO. Iniciación y experimentación en **escalada**.

## TERCER TRIMESTRE

- UD 11. EL AGUA ES VIDA. Desarrollo y perfeccionamiento de **habilidades acuáticas**.
- UD 12. DETRÁS Y DELANTE. Teatro de **sombras**, sombras chinescas.
- UD 13. BRÚJULAS EN MANO. **Orientación** y uso de mapas.
- UD 14. BAILA COMO QUIERAS. **Expresión corporal y danza**, creación de coreografías, hip hop y danzas urbanas.
- UD 15. MIRA COMO VUELA. Deportes alternativos, slackline, **indiacas**, petanca...
- UD 15. AL AGUA PATOS. **Piragüismo** y kayak, experimentación en el medio acuático.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### **Bloque 1. Acondicionamiento Físico y Salud II. Teoría y práctica de la preparación física y deportiva:**

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.
3. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional.
4. 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.
5. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.
6. 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.

## **Bloque 2. Tareas Motrices Específicas II**

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.
2. 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. 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.
4. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, controlando a su vez los riesgos que pueden generarse.
5. 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.

## **Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el entorno natural II**

1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas.
2. Valorar la actividad física en el medio natural 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.
3. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades en el entorno natural.
4. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.
5. 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.

#### **Bloque 4. Enriquecimiento artístico y expresivo motriz II**

1. Participar en los juegos de desinhibición, confianza y colaboración respetando a sus compañeros y a sí mismo.
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.
3. Valorar el movimiento expresivo en sus diferentes posibilidades desde el punto de vista artístico, de conocimiento personal y como empleo del tiempo de ocio.
4. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno.

#### **PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

Los procedimientos e instrumentos de evaluación a emplear serán los siguientes:

- Trabajos individuales y/o grupales de carácter teórico-práctico
  - Pruebas tipo test: en las evaluaciones iniciales de cada unidad didáctica
  - Cuaderno-diario de clase: para los alumnos que por problemas de salud no puedan realizar actividad física en la asignatura
  - Pruebas de carácter práctico: que evaluarán la parte práctica en cada una de las unidades.
- Estas pruebas serán individuales o grupales según convenga.



- Test de condición física: sólo para la evaluación inicial del curso y de carácter informativo para el alumno.
- Rúbricas. En cada una de las unidades y sus actividades.
- Registro de observación técnico-táctico en el desarrollo de los deportes.
- Registro de observación actitudinal: Por parte del profesor

En el caso de unidades didácticas relacionadas con la expresión corporal, el trabajo creativo, creación de coreografías...la evaluación consistirá en lo que se denomina “evaluación triádica”, donde el proceso de calificación es el resultado de la evaluación formativa del alumno a sí mismo (autoevaluación), por sus compañeros (coevaluación) y el profesor (heteroevaluación), a través de un proceso donde los porcentajes finales son conocidos por el grupo y el docente.

Los porcentajes de calificación aparecen reflejados en el epígrafe siguiente. La evaluación inicial nos permitirá saber en qué momento está el alumno en su proceso de aprendizaje y los conocimientos adquiridos o en fase de adquisición a través de diferentes herramientas como rúbricas, pruebas tipo test y debates, entre otras.

A principio de curso se verá reflejada la información sobre el estado de salud aportada por el alumnado en la ficha personal de la asignatura, así como la evaluación a través de la Batería Alpha Fitness, que nos dará resultados sobre su estado de salud para seguir avanzando el resto del curso.

## **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

La valoración del trabajo realizado por el alumno en la asignatura, se realizará en tres apartados de calificación, evaluados con sus correspondientes instrumentos específicos. La aportación de los distintos tipos de contenidos evaluados a la calificación final obtenida por el alumno, se establecerá en base a los siguientes porcentajes:

- \* 20% trabajos monográficos y/o estudios realizados en cada evaluación.
- \* 50% pruebas prácticas individuales y colectivas realizadas en cada evaluación.
- \* 30% valoración actitudinal. Trabajo en clase, predisposición a la práctica, esfuerzo, progresión, colaboración.

Para obtener un aprobado, es necesario superar los tres apartados de calificación con un 5. Cabe la posibilidad de realizar media entre los tres apartados no teniendo superado alguno de ellos, siempre que la nota no sea inferior a un 3,5. No se hará media con dos apartados suspensos o con una calificación inferior al 3,5 en alguno de los apartados.

En aquellas unidades donde exista un producto final relacionado con la expresión corporal, la danza, la teatralización y otros contenidos creativos, la calificación final será el resultado de la “evaluación triádica” anteriormente explicada:

\* 20% trabajos monográficos y/o estudios realizados en cada evaluación (búsqueda de información, uso de las tic... etc....)

\* 70% pruebas prácticas individuales y colectivas realizadas en cada evaluación, que finalizarán con un producto final, en donde el alumno intervendrá en su calificación final:

- 40% Heterocalificación (profesor)
- 20% Cocalifiación (compañeros)
- 10% Autocalificació (alumno)

\* 10% valoración actitudinal. (Trabajo en clase, predisposición a la práctica, esfuerzo, progresión, colaboración)

Para obtener un aprobado, es necesario superar con la suma de los tres apartados la calificación de un 5. Cabe la posibilidad de realizar media entre los tres apartados no teniendo superado alguno de ellos, siempre que la nota no sea inferior a un 3,5. No se hará media con dos apartados suspensos o con una calificación inferior al 3,5 en alguno de los apartados.

En el caso de aquellos alumnos que debido a su lesión o enfermedad no pudiesen realizar la práctica a lo largo de una o varias unidades didácticas, se llevará a cabo una adaptación de los criterios de calificación, quedando en este caso de la siguiente manera: 60% información obtenida de instrumentos de evaluación de carácter teórico (cuaderno del alumno, trabajos, exposiciones etc.) y 40% información obtenida de instrumentos de evaluación de carácter actitudinal (rúbricas y listas de control que recojan información sobre la puntualidad, la participación, el esfuerzo, etc.).

## **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE**

Indicados en **rojo los básicos** (mínimos exigibles) y en **verde los no básicos**.



## **Bloque 1. Acondicionamiento Físico y Salud II. Teoría y práctica de la preparación física y deportiva:**

1. **Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.**
2. **Evalúa sus capacidades Físicas considerando sus necesidades y motivaciones y concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.**
3. **Integra los conocimientos sobre acondicionamiento físico, técnicas de activación y recuperación y sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud en función de sus características e intereses personales.**
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. **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.**
6. **Adopta una actitud crítica ante las prácticas 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.**
6. **Usa los materiales y equipamientos de forma segura.**
7. **Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en actividades que requieren atención o esfuerzo.**
8. **Respeto las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.**
9. **Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.**
10. **Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.**

## **Bloque 2. Tareas Motrices Específicas II**

1. **Perfecciona las habilidades específicas de las actividades desarrolladas en clase.**
2. **Adapta su actuación a la de compañeros y adversarios en las situaciones colectivas.**
3. **Analiza los aspectos organizativos necesarios para la práctica de las actividades propuestas y colabora en su organización.**

4. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición, valorando la aportación de los compañeros.
5. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.
6. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.
7. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
8. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

### **Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el entorno natural II**

1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades en el medio natural desarrollados en clase, poniendo en práctica sus técnicas, conociendo los aspectos organizativos necesarios.
2. Valora las actividades realizadas como recurso de ocio activo, reconociendo los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.
3. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
4. Usa los materiales y equipamientos de forma segura, atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
5. Respeta las reglas Sociales, el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas y a sus compañeros facilitando la integración de otras personas en las actividades de grupo.
6. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia, comunicando y compartiendo con las herramientas tecnológicas necesarias.

### **Bloque 4. Enriquecimiento artístico y expresivo motriz II**

1. Participa en los juegos propuestos mostrando actitudes de cuidado y respeto a sus compañeros y a sí mismo.

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

2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva, adecuando sus acciones al sentido del proyecto.

4. Reconoce las diferencias de distintas manifestaciones expresivo corporales, las posibilidades que le ofrece el entorno y la mejora física y de conocimiento personal que supone.

5. Participa en la creación y representación de una coreografía de un montaje grupal.

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

En los estándares básicos la ponderación corresponderá al 50% de la nota.

También haremos mención a las **rúbricas** como guías de puntuación que usaremos en la evaluación con el fin de clarificar lo que se espera del trabajo del alumno y éste pueda profundizar más en ello. Estas van a describir las características de un trabajo teórico, teórico-práctico o práctico en varios niveles de rendimiento con el fin de clarificar lo que se espera del trabajo del alumno. Dichos niveles se dividirán en Fase Inicial (0-1), Fase en Desarrollo (2-4), Fase Competente (5-6), Fase Avanzado (7-8), Fase Excelente (9-10).

## CRITERIOS DE PROMOCIÓN

Para aprobar la asignatura deberán aprobarse cada una de las tres evaluaciones.

Desde el punto de vista de la evaluación, se valorará el progreso que realice el alumno tanto a través de las pruebas prácticas y teóricas como de la observación directa en el aula y el trabajo que se realice dentro y fuera del ella (actividades, juegos, composiciones creativas).

La actitud positiva hacia la asignatura, así como la participación y el esfuerzo serán valorados.

## METODOLOGÍA DIDÁCTICA. USO DE RECURSOS DIGITALES

Principios generales que serán utilizados:

- Facilitar el trabajo autónomo del alumno/a.

- Estimular sus capacidades para el trabajo en equipo, la relación y la socialización.
- Potenciar las técnicas de indagación e investigación.
- Implicar una transferencia de lo aprendido a la vida real en todas las facetas del individuo.
- Fomentar el desarrollo de la imaginación, la creatividad y la originalidad.
- Ser respetuoso con el alumnado, con sus características, necesidades e intereses.
- Contribuir a la adquisición de la conciencia personal y el bienestar con el propio cuerpo.
- En el desarrollo de contenidos: progresión, flexibilidad, transferencia intra e interdisciplinar.
- Tener muy en cuenta la educación en valores tanto de forma explícita y directa como de forma implícita a través del currículum oculto.
- Favorecer la concentración.
- Fomentar la vivencia (participación consciente) y la cooperación.
- Crear un clima agradable en el aula: espacio, temperatura, iluminación.

En cuanto a los estilos de enseñanza, llevaremos a cabo el **estilo actitudinal**. Este estilo de enseñanza lleva implícito la indagación, la investigación y búsqueda, además de aprendizaje cooperativo con productos finales o retos. Este estilo novedoso de enseñanza incluye las ya conocidos descubrimiento guiado, la resolución de problemas y los estilos creativos. Es también lógico que, en determinados momentos, debamos usar métodos más directivos para la demostración o ejecución de habilidades, presentación de aplicaciones o gestos técnicos de dificultad.

Uso de las TIC:

Especialmente reforzado este curso 2020/2021 donde la crisis sanitaria y la situación de pandemia causada por el COVID-19 hace necesario el uso de las TIC como medio de aprendizaje y comunicación entre el profesor y el alumno. Es por ello que la primera unidad didáctica está destinada al manejo y uso de estas tecnologías de la información y la comunicación.

Llevaremos a cabo:

Proyección de vídeos relacionados con los distintos temas.

Seguimiento de la asignatura a través de Google Classroom y manejo de Rayuela, Meet, G-Suite de Educarex

Uso de aplicaciones móviles (como Runtastic, inigma y generadores de códigos qr, plickers...)

Uso del propio teléfono para grabaciones de ejecuciones, pruebas, ensayos o productos finales. También para la participación del alumnado en la radio del centro RadioEdu en la que deben elaborar podcast y subirlos a la web.

Búsqueda de información por parte del alumnado para la realización de los distintos trabajos que se llevarán a cabo en la asignatura.

## **RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIAL CURRICULAR**

Contamos con el material propio de la asignatura y algunas adquisiciones nuevas que hemos hecho este año (aislantes, conos, malabares). Los recursos bibliográficos que se incluyen al final pueden variar en función de los intereses de los alumnos.

Con respecto al uso del material hemos de referirnos al Plan de Contingencia frente al COVID elaborado para la asignatura de EF y que especifica concretamente el uso del Salón de Actos para los contenidos que así lo requieran tanto como por razones climatológicas. En el mismo se especifica

-la ventilación y limpieza de dicha aula.

-separación y uso de mascarilla: A pesar de trabajar en el aula con separación de 1'5 m entre cada alumno/a, puede que en algún momento sea imposible garantizar esta distancia, por lo que será obligatorio el uso de mascarilla, excepto en las actividades de esfuerzo físico intenso en las que el profesor buscará un espacio amplio, abierto y espaciado como lo es el patio que el centro pone a disposición del profesor y de la asignatura de Educación Física.

-protocolo entrada y salida: A la entrada y salida del aula se establecerá un protocolo de limpieza y desinfección de manos.

-desinfección de material: Durante cada sesión, ya sea en trabajo individual como en grupo se desinfectará tanto antes como después el material correspondiente que ha sido usado.

## **MEDIDAS DE REFUERZO Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Medidas generales de atención a la diversidad para hacer frente a las diferentes capacidades, motivaciones e intereses del alumnado: agrupamientos flexibles, apoyo individual o en pequeños grupos, medidas de refuerzo y flexibilización para tratar un contenido... No obstante, cada unidad didáctica tendrá sus medidas particulares, a destacar:

-Elaboración de actividades alternativas, para que los alumnos practiquen lo más acorde a su nivel de competencia con respecto al contenido (agrupaciones, propuestas de actividades, ejercicios de refuerzo y ampliación).

-Aplicación de estilos de enseñanza participativos incluidos en el Estilo Actitudinal (Microenseñanza, Grupos Reducidos), con la finalidad de aprovechar la aportación de los alumnos que tengan un mayor conocimiento y dominio del contenido.

-Debido a la crisis del COVID se hace necesario trabajar en grupos burbuja durante todo el curso para poder localizar más fácilmente contagios en el caso de positivos en nuestra clase.

Con respecto a aquellos alumnos que tengan una incapacidad temporal para la práctica físico-deportiva:

-El alumno deberá presentar un certificado médico oficial especificando la limitación padecida.

-Se incrementará el valor de los contenidos conceptuales en los porcentajes de calificación.

-Se eliminará la parte práctica del contenido para la cual el alumno se encuentra imposibilitado, sustituyéndola por otra actividad.

Medidas de refuerzo para el alumnado con alguna evaluación pendiente: Al comienzo de la segunda y tercera evaluación se entregará un trabajo teórico y otro práctico para recuperar la primera y segunda evaluación respectivamente. Los alumnos que tengan alguna evaluación pendiente acudirán con ella a la evaluación ordinaria en junio y en el caso de no ser superada a la extraordinaria de septiembre.



## **PROGRAMAS DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN PARA EL ALUMNADO QUE PROMOCIONE CON EVALUACIÓN NEGATIVA (PENDIENTES)**

En el caso del alumno que esté repitiendo tanto como el alumno que tenga un informe individualizado del curso anterior tal y como indica la “Guía General para la Organización y Desarrollo de la Actividad Educativa para el curso 2020/2021” propondremos actividades de refuerzo acorde a sus necesidades en cada una de las unidades didácticas.

Aquellos alumnos que hayan promocionado con la asignatura pendiente y quieran recuperarla, deberán superar una prueba que constará de dos partes:

- Examen teórico establecido a partir de los contenidos que determina el currículum para el curso correspondiente.
- Examen práctico de carácter individual de los contenidos que determina el currículum y que se incluyen en esta programación.

Con la correcta realización de las dos pruebas, el alumno demostrará un suficiente dominio de los contenidos mínimos de la asignatura.

## **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

Dada la situación especial en la que nos vamos a encontrar este curso 2020/2021 respecto a la situación de pandemia, ha sido necesario adaptar las actividades a realizar. Las abajo presentes han sido seleccionadas cuidadosamente respetando las medidas de seguridad que la situación concreta requiere. No se contemplan este curso actividades extraescolares. Con respecto a las actividades complementarias:

-Salida Zona de Gimnasia de las Instalaciones deportivas de Mérida.

-Salida piscina climatizada de Mérida.

-Flashmob calles de Mérida.

-Salida escalada rocódromo polideportivo Diocles.

-Salida piragüismo río Guadiana.

## **MÉTODOS DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LA MATERIA.**

Se realizarán modificaciones de la programación atendiendo a las preferencias y motivaciones que el alumnado manifieste durante el curso.

No sólo al finalizar cada trimestre se llevará a cabo una reflexión grupal sobre el desarrollo de la misma, sino que habrá autoevaluación y heteroevaluación del alumno al profesor al final de cada unidad didáctica, para tenerlo en cuenta en el presente y en el próximo curso.

### **EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACION**

Evaluar la programación didáctica en relación a los indicadores de logro siguientes:

- 1 ¿Son motivantes las actividades que he planteado?
- 2 ¿La dificultad de las actividades se adaptaba al nivel de los/as alumnos/as?
- 3 ¿Estaban conectados los diferentes elementos curriculares?
- 4 ¿Ha habido un reparto equilibrado de actividades complementarias/extraescolares?
- 5 ¿La metodología ha sido la adecuada?
- 6 ¿Ha sido adecuado el uso de materiales, instalaciones y espacios?
- 7 ¿Se han utilizado las TIC de manera correcta y equilibrada?
- 8 ¿La secuenciación y temporalización de contenidos ha sido apropiadas?
- 9 ¿He atendido a la diversidad del alumnado?
- 10 ¿El proceso de evaluación ha sido correcto?

De ella extraeremos una puntuación total que me ayudará objetivamente a adecuar mejor la programación en años futuros.

También se considera necesario como docentes ser capaces de:

- Estar en contacto permanente con otros profesores pertenecientes al equipo educativo del grupo, con la intención de trabajar de manera interdisciplinar siempre que sea posible buscando, de esta manera, el aprendizaje significativo del alumno.
- Participar de forma periódica en cursos y grupos de trabajo, con el objetivo de mejorar de manera continua nuestra formación como docentes.
- Utilizar las TIC con asiduidad, tanto buscando la motivación del alumno y el desarrollo de la competencia digital, como para facilitar nuestra labor docente.
- Inventariar los materiales del departamento tanto al inicio como al final de curso,

dejando constancia de esta manera, tanto de aquello que se necesita como de lo que debe reponerse.

- Revisar anualmente la programación en relación a las necesidades y motivaciones de nuestros/as alumnos/as, considerando las propuestas de mejora que puedan sugerirnos.

## **RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS**

Alonso A., Jesús Alberto, Blanco P., Ana, Laíz B. Rafael, Navarro S. Regina, Valín L., Antonio. Educación Física 1º Bachillerato. Madrid: Pila Teleña, Bruño. 2012.

Berger, Karen. Senderismo. Madrid: Espasa. 2006

Bottomer, Paul. Clases de baile. Madrid: Ed. Libsa. 2012.

Long, John. Escalar en rocódromos. Madrid: Desnivel. Tercera edición. 2006.

Mantovani, Alfredo, Morales, Rosa Inés. Juegos para un taller de teatro. Sevilla: Ed. PROEXDRA. 2003.

Montávez M., Mar, Zea M., María Jesús. Expresión Corporal, propuestas para la acción. Editorial Recrea y educa. 2004

Montávez M., Mar, Zea Montero, María Jesús. Recreación expresiva. Vol.1 y 2. Editorial Recrea y educa. 2004.

Ruiz Omeñaca, Jesús Vicente. Pedagogía de los valores en la Educación Física. Madrid: E. CCS. 2004.

## **PROGRAMACIÓN ALTERNATIVA**

Escenario 3. Actividad educativa no presencial, recogida en el Plan de Contingencia del centro

### **Mejora de la competencia digital**

Como en la programación anterior hemos explicado, en el caso del escenario 3 en cuanto a la actividad educativa no presencial, el alumnado se encontrará con que en cada asignatura se ha trabajado la mejora de la competencia digital. Esto en cada una de las materias que tienen y sus respectivas unidades didácticas primeras.

El objetivo no es otro que todo el conjunto del alumnado adquiriera la suficiente habilidad y destreza en este ámbito, por lo tanto, esta programación pone al alcance de los recursos tecnológicos, no solo como medio teórico de aportar la información, sino también como una fuente de aprendizaje en sí misma. (GUÍA GENERAL PARA LA ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA PARA EL CURSO 2020/21).

El profesor utilizará la plataforma Google Classroom y el email para la gestión de la materia. Rayuela se utilizará para las comunicaciones oficiales con el alumnado y sus familias.

Para las videoconferencias se utilizará Google Meet.

Se realizarán como máximo un 50% de clases on line una vez a la semana. En el resto de horas los alumnos podrán conectarse para solventar dudas.

Las tareas organizadas por el profesor tendrán fechas claras de entrega.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

Hemos seleccionado aquellos criterios (que no requieren de la práctica de actividad física colectiva en diferentes entornos natural, deportivo...) más teóricos para poder realizar actividades on-line teórico prácticas.

### **Bloque 1. Acondicionamiento Físico y Salud II. Teoría y práctica de la preparación física y deportiva:**

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.
3. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional.
5. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

6. 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.

### **Bloque 2. Tareas Motrices Específicas II**

3. 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.

4. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, controlando a su vez los riesgos que pueden generarse.

5. 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.

### **Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el entorno natural II**

1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas.

2. Valorar la actividad física en el medio natural 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

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

5. 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.

### **Bloque 4. Enriquecimiento artístico y expresivo motriz II**

3. Valorar el movimiento expresivo en sus diferentes posibilidades desde el punto de vista artístico, de conocimiento personal y como empleo del tiempo de ocio.

4. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno.

## **PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

Los procedimientos e instrumentos de evaluación a emplear serán los siguientes:

- Trabajos individuales y/o grupales de carácter teórico o teórico-práctico que serán enviados al tutor on-line.
- Pruebas tipo test: en las evaluaciones iniciales de cada unidad didáctica para partir de los conocimientos de los alumnos respecto a un contenido en concreto.
- Pruebas de carácter práctico: que evaluarán la parte práctica en cada una de las unidades. Estas pruebas serán individuales. Esto en el caso de que el contenido a trabajar permita ser evaluado on-line por el profesor mediante el envío de videos.
- Rúbricas. En cada una de las unidades y sus actividades.
- Registro de observación actitudinal: Por parte del profesor en cuanto a la puntualidad a las videoconferencias, esfuerzo, envío de trabajos en tiempo y forma, actitud positiva hacia la asignatura.

Los porcentajes de calificación aparecen reflejados en el epígrafe siguiente. La evaluación inicial nos permitirá saber en qué momento está el alumno en su proceso de aprendizaje y los conocimientos adquiridos o en fase de adquisición a través de diferentes herramientas como rúbricas, pruebas tipo test y debates, entre otras.

## **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

La valoración del trabajo realizado por el alumno en la asignatura, se realizará en dos apartados de calificación, evaluados con sus correspondientes instrumentos específicos. La aportación de los distintos tipos de contenidos evaluados a la calificación final obtenida por el alumno, se establecerá en base a los siguientes porcentajes:

\* 70% trabajos monográficos, de investigación, pruebas prácticas individuales cuando el contenido así lo permita

\* 30% valoración actitudinal. Trabajo en casa, predisposición a la práctica, esfuerzo, progresión, colaboración, puntualidad a las videoconferencias.

Para obtener un aprobado, es necesario superar los dos apartados de calificación con un 5. Cabe la posibilidad de realizar media entre los dos apartados no teniendo superado alguno de ellos, siempre que la nota no sea inferior a un 3,5. No se hará media con un apartado suspenso o con una calificación inferior al 3,5 en alguno de los apartados.



## ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Indicados en **rojo los básicos** (mínimos exigibles) y en **verde los no básicos**.

### **Bloque 1. Acondicionamiento Físico y Salud II. Teoría y práctica de la preparación física y deportiva:**

1. **Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.**
3. Integra los conocimientos sobre acondicionamiento físico, técnicas de activación y recuperación y sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud en función de sus características e intereses personales.
6. Adopta una actitud crítica ante las prácticas 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.
9. **Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.**
10. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

### **Bloque 2. Tareas Motrices Específicas II**

3. Analiza los aspectos organizativos necesarios para la práctica de las actividades propuestas y colabora en su organización.
6. **Respeto las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.**
7. **Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.**
8. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

### **Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el entorno natural II**

2. Valora las actividades realizadas como recurso de ocio activo, reconociendo los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.
3. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
5. Respeta las reglas Sociales, el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas y a sus compañeros facilitando la integración de otras personas en las actividades de grupo.
6. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia, comunicando y compartiendo con las herramientas tecnológicas necesarias.

#### **Bloque 4. Enriquecimiento artístico y expresivo motriz II**

4. Reconoce las diferencias de distintas manifestaciones expresivo corporales, las posibilidades que le ofrece el entorno y la mejora física y de conocimiento personal que supone.
6. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

En los estándares básicos la ponderación corresponderá al 50% de la nota.

También haremos mención a las **rúbricas** como guías de puntuación que usaremos en la evaluación con el fin de clarificar lo que se espera del trabajo del alumno y éste pueda profundizar más en ello. Estas van a describir las características de un trabajo teórico o teórico-práctico en varios niveles de rendimiento con el fin de clarificar lo que se espera del trabajo del alumno. Dichos niveles se dividirán en Fase Inicial (0-1), Fase en Desarrollo (2-4), Fase Competente (5-6), Fase Avanzado (7-8), Fase Excelente (9-10).

#### **CRITERIOS DE PROMOCIÓN**

Para aprobar la asignatura deberán aprobarse cada una de las tres evaluaciones. Desde el punto de vista de la evaluación, se valorará el progreso que realice el alumno en los trabajos teórico-prácticos y prácticos propuestos. La actitud positiva hacia la asignatura, así como la participación y el esfuerzo serán valorados.



## **METODOLOGÍA DIDÁCTICA. USO DE RECURSOS DIGITALES.**

En el escenario 3 se contempla la enseñanza exclusivamente on line lo que hace que las TIC se hagan esenciales para el proceso de enseñanza aprendizaje y nuestro trabajo diario.

El uso de las TIC esta especialmente reforzado este curso 2020/2021 donde la crisis sanitaria y la situación de pandemia causada por el COVID-19 lo hace necesario.

Llevaremos a cabo el seguimiento de la asignatura a través de Google Classroom y manejo de Rayuela, Meet y G-Suite de Educarex.

## **RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES CURRICULARES**

Utilizaremos los programas anteriormente citados y los recursos didácticos o materiales curriculares que me permite la web para la elaboración de trabajos por los alumnos para búsqueda, indagación...

## **MEDIDAS DE REFUERZO Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Existirán medidas de refuerzo para los alumnos que tengan dificultades de aprendizaje a los cuales adaptaremos tareas acordes con su nivel de competencia.

## **PROGRAMAS DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN PARA EL ALUMNADO QUE PROMOCIONE CON EVALUACIÓN NEGATIVA (PENDIENTES)**

En el caso del alumno que esté repitiendo tanto como el alumno que tenga un informe individualizado del curso anterior tal y como indica la Guía General para la organización y desarrollo de la actividad educativa para el curso 2020/2021 propondremos actividades de refuerzo acorde a sus necesidades en cada una de las unidades didácticas.

Aquellos alumnos que hayan promocionado con la asignatura pendiente y quieran recuperarla, deberán superar una prueba que constará de una parte:

- Trabajo teórico-práctico establecido a partir de los contenidos que determina el currículum para el curso correspondiente.

Con la correcta realización de la prueba, el alumno demostrará un suficiente dominio de los contenidos mínimos de la asignatura.

## **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

No podrán llevarse a cabo durante el escenario 3.

## **EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACION**

Evaluar la programación didáctica en relación a los indicadores de logro siguientes:

- 1 ¿Son motivantes las actividades que he planteado on line?
- 2 ¿La dificultad de las actividades se adaptaba al nivel de los/as alumnos/as?
- 3 ¿Estaban conectados los diferentes elementos curriculares?
- 4 ¿La metodología ha sido la adecuada?
- 5 ¿Se han utilizado las TIC de manera correcta y equilibrada?
- 6 ¿La secuenciación y temporalización de contenidos ha sido apropiadas?
- 7 ¿He atendido a la diversidad del alumnado?
- 8 ¿El proceso de evaluación ha sido correcto?

De ella extraeremos una puntuación total que me ayudará objetivamente a adecuar mejor la programación en años futuros.