

HOJA INFORMATIVA DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: 1º BACHILLERATO

Objetivos

1. Utilizar de forma autónoma la actividad física para contribuir a mejorar la salud y la calidad de vida.
2. Participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio.
3. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
4. Aprender los procedimientos básicos para la planificación de actividad física que permitan la gestión autónoma de un proyecto personal de actividad física para la salud. Elaborar un programa para mejorar la condición física a partir de la evaluación inicial propia.
5. Mejorar la condición física con respecto a los valores iniciales.
6. Distinguir las diferentes vías metabólicas para obtener energía y relacionarlas con el tipo de ejercicio físico.
7. Participar con criterio en las actividades deportivas de equipo o individuales escogidas, **con alto nivel** técnico y táctico.
8. Estudiar las diferentes formas de organizar eventos de promoción físico-deportiva o competiciones deportivas.
9. Diseñar, practicar y exponer, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, sobre un asunto propuesto por la profesora.
10. Conocer y practicar actividades físicas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.
11. Conocer las posibilidades de continuar estudios relacionados con la Actividad Física y el deporte (orientación académica)
12. Primeros auxilios. Conocimiento y actuación responsable ante situaciones de emergencia.

CONTENIDOS

¿Qué vamos a estudiar? Los contenidos mínimos a trabajar, así como los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje se pueden consultar en la programación.

TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS

CURSO	PROG	PRIMERA EVALUACIÓN	SEGUNDA EVALUACIÓN	TERCERA EVALUACIÓN
1º BACHILLERATO	Cada profesor de pendiendo de las instalaciones y la coincidencia horaria podría cambiar la temporalización	Perfeccionamiento de las habilidades específicas de las actividades físico-deportivas elegidas	Estrategias en las actividades de oposición practicadas. Búsqueda de situaciones de ventaja propia y desventaja del adversario.	Medidas de prevención y seguridad en las actividades físico-deportivas en el medio natural
		Actividades específicas de activación y recuperación de esfuerzos		
		Autogestión de las actividades físico-deportivas en el entorno natural como actividades de ocio		
		Hidratación y alimentación en los programas personales de actividad física. Programas de mejora de las capacidades físicas y coordinativas implicadas en las actividades físico-deportivas practicadas, dentro de los márgenes de la salud.	Calidades de movimiento y expresividad. Espacio, tiempo e intensidad.	Manifestaciones culturales de la danza y la expresión corporal. Práctica y caracterización de actividades de acondicionamiento físico que se ofertan en el entorno: cardiovasculares con y sin soporte musical, musculación, gimnasias posturales, etc.
			Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.	Repercusión social y económica del fenómeno deportivo: deporte praxis versus deporte espectáculo, análisis de modelos de conducta que se asocian al deporte, intereses económicos y políticos, etc.



COMPETENCIAS BÁSICAS

El planteamiento didáctico de esta programación contribuye principalmente a la consecución de las cuatro competencias básicas planteadas en el desarrollo legislativo de la Ley Orgánica de Educación (BOE 106 de 4 de mayo de 2006): la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico la competencia social y ciudadana, la cultural y artística, así como la competencia en comunicación lingüística.

El desarrollo de los contenidos propuestos proporcionara al alumnado de Educación Física los conocimientos y destrezas necesarios para la organización saludable de la actividad física y la mejora de la condición física, el uso responsable del entorno natural, el desarrollo de los valores sociales inexcusables para la construcción de una sociedad democrática o la comprensión y el análisis de los acontecimientos culturales de nuestra sociedad.

Partiendo de estos principios nuestra acción educativa debe tener presente el criterio de que el alumno debe aprender, mediante una enseñanza activa y emancipadora, teniendo a dar al alumno, progresivamente, niveles de responsabilidad y toma de decisiones acordes con sus capacidades y posibilidades.

Para la asignación de la valoración de las competencias básicas a cada criterio de evaluación, las vamos a numerar como sigue:

-  Competencia social y cívica
-  Conciencia y expresiones culturales








Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL IES SAN FERNANDO CURSO 2021-22

-  Competencia en comunicación lingüística
-  Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
-  Competencia digital
-  Competencia para aprender a aprender
-  Sentido de la iniciativa y del espíritu emprendedor

METODOLOGÍA

Los criterios fundamentales sobre los que se debe cimentar la **metodología** de nuestra área apuntan hacia que esta sea:

- **Flexible**, el alumno es el eje central de todo proceso por ello “el “es el personaje principal de toda la actuación educativa.
- **Activa**: el alumno debe ser cada vez más autónomo y responsable de los aprendizajes. Debe ser, él también, su propio maestro. La organización del trabajo debe dirigirse a que no haya tiempos muertos.
- **Participativa**: se debe potenciar la cooperación entre iguales por medio entre otros de la organización de grupos heterogéneos para facilitar la participación de todos.
- **Integradora**: el objetivo del programa es desarrollar las capacidades de cada uno de los alumnos, no en imponer criterios rígidos para todos, sino que cada uno pueda sentirse capaz con sus propias respuestas motrices y con sus capacidades huyendo de la diferenciación por sexo o capacidad motora.
- **Inductiva**: intentando que el alumno en todo momento pueda comprender lo que está haciendo y cuál es el objetivo de este.

- **Lúdica:** no debemos perder de vista un valor intrínseco a nuestra materia.
- **Creativa:** proponiendo la búsqueda de soluciones a los distintos problemas técnicos y tácticos que vayan apareciendo a lo largo del aprendizaje favoreciendo el desarrollo de la inteligencia.

El uso de las tecnologías de la información es una herramienta que tanto el profesor como el alumno deben tener como referencia para aclarar dudas, buscar información y recursos y consolidar aprendizajes. Habrá una información por classroom (actualmente) y un proyecto de página web que se intentará poner en marcha en el año 2022, donde se subirán los materiales que le alumno debe consultar y trabajar: apuntes, vídeos, cuestionarios, etc. Flipped, classroom, podcast, será un método muy utilizado para la conexión entre la teoría y la práctica. Los vídeos que se suban serán para enseñar al alumno modalidades físico-deportivas, técnicas deportivas, situaciones de juego concretas o explicaciones de partes teóricas relevantes que queramos que el alumno aprenda, pero no será la herramienta fundamental porque en Educación Física buscamos que el alumno viva la experiencia y practique, y eso se aleja del uso habitual de las mismas. En ocasiones se podrán utilizar las grabaciones de vídeo para ofrecer al alumno un feedback visual (siempre que autoricen a la grabación como medio de evaluación, no como publicación).

NORMAS:

1. **ASISTENCIA A CLASE Y PUNTUALIDAD:** La asistencia a la sesión presencial de Educación Física es obligatoria, por ello, **las faltas de asistencia a clase deberán ser justificadas ante el profesor/a el día en el que el alumno/a se incorpore a clase, o en máximo una semana después de su incorporación para demostrar responsabilidad.** Si esto no se produce, y no hay justificación de la falta en el tiempo estimado, **cada falta sin justificar deducirá la nota de responsabilidad. Si no justifica su hijo/a sus faltas se bajará en la nota de actitud. Si se llegase a clase con retraso y no hay una razón que lo justifique también se anotará como negativo.**

Las faltas de asistencia no justificadas a un examen cuentan doble, por lo que la no asistencia injustificada a un examen supondrá que la nota de responsabilidad será de 0. Al mismo tiempo, si se prevé la no asistencia a uno de esos exámenes, el alumno/a deberá avisarlo con antelación suficiente, informando de la situación por la que no podrá presentarse en la fecha

prevista. **De no ser así tendrá que esperar al examen extraordinario que se producirá una vez terminada cada evaluación** (hay que fomentar la responsabilidad de los alumnos).

2. **INDUMENTARIA:** La asistencia a clase de educación física se realizará con la ropa adecuada para la práctica físico-deportiva: chándal, camiseta, zapatillas, etc, **en ningún caso se permitirá la participación en las sesiones prácticas con ropa de calle, zapatos,**

botas, etc. El calzado deportivo debe reunir las siguientes características: **suela que absorba parte de los impactos en la espalda y rodillas, talones, etc., y correcta sujeción del pie** (Las zapatillas de tela no sirven para realizar un esfuerzo deportivo con garantías de evitar lesiones). En este curso a esta indumentaria hay que unirle una **mascarilla homologada correctamente colocada sobre boca y nariz,** junto a otra de repuesto en su bolsa de aseo.

3. **INDUMENTARIA DE PISCINA:** La asistencia a la clase se realizará con vestimenta adecuada (bañador, chanclas, gafas de piscina, gorro, toalla y mascarilla de cambio).

Al mismo tiempo las **zapatillas deberán ir bien atadas por encima de la lengüeta** y **no se permitirá la práctica físico-deportiva con elementos tales** como: pendientes grandes, anillos, pulseras, esclavas, e incluso pañuelos, etc. **que potencialmente aumenten el riesgo de provocar accidentes.**

Si la indumentaria no es adecuada y puede provocar riesgos para sí mismo/a y/o compañeros/as el alumno/a tendrá que registrar lo realizado en clase por escrito, **la falta de indumentaria adecuada supondrá negativo en el apartado de responsabilidad.**

3ª KIT DE EDUCACIÓN FÍSICA OBLIGATORIO: **Bolsa de aseo con gel hidroalcohólico, mascarilla de repuesto, toalla de microfibra mediana. Botella de agua grande (1L.) personal e intransferible.** Aconsejamos traer una esterilla deportiva para el uso individual y camiseta de repuesto, jabón y desodorante, aunque hay que tener en cuenta que **el uso de los baños y vestuarios va a estar muy restringido, bajo permiso expreso del profesor de Educación Física y/o deportes, debido a la necesidad de mantenimiento de la distancia de seguridad.**

4º SEGURIDAD: ningún alumno podrá quitarse la mascarilla (en espacios interiores) ni salir de las pistas, gimnasio o bosque de valdelatas sin consentimiento expreso del profesor/a, y siempre lo hará por los lugares habilitados para ello, como se explicará en clase, y no saltando vallas y/o bordillos potencialmente peligrosos. Está estrictamente prohibido comer chicles y/o caramelos por el peligro de de atragantamiento. **Su incumplimiento supone negativos en el apartado de responsabilidad o incluso la expulsión de clase dependiendo de la gravedad de la acción.**

5º El resto de las normas están recogidas en el plan de convivencia del centro y son comunes a las demás asignaturas.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 1º BACHILLERATO

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre (BOE del 3 de enero de 2015), por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

Decreto 52/2015, de 21 de mayo (BOCM del 22 de mayo), del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo del Bachillerato.

ORDEN 2582/2016, de 17 de agosto (BOCM de 29 de agosto), de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid, por la que se regulan determinados aspectos de organización, funcionamiento y evaluación en el Bachillerato

Siguiendo la orden Ministerial del 10 de julio de 1995, **ningún alumno/a puede considerarse exento de la asignatura de Educación Física, a excepción de lo contemplado en la ORDEN 2398/2016, de 22 de julio, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid**, por lo que de no tener esa exención, y si el alumno sufriera algún tipo de lesión y/o enfermedad que le impidieran total o parcialmente el desarrollo de las sesiones de Educación Física, el alumno/a realizará aquellas partes de la clase que no comprometan su problema. En caso de que no pueda realizar nada práctico el alumno/a tendrá que elaborar una serie de trabajos teóricos sustitutivos que cubran los contenidos trabajados.

Por este motivo rogamos a las familias que en caso de haber problemas de salud los padres nos faciliten la información más detallada posible de lo que según el médico sus hijos deberían o no deberían hacer.

- **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y EVALUACIÓN:**

- 60% aspectos aptitudinales pruebas físicas, exámenes prácticos, engloba también aspectos de investigación y de uso de nuevas tecnologías, desarrollo y autonomía, capaz de resolver situaciones prácticas en el medio natural, realizar y organizar algún evento....
- 40% trabajo diario en todas las sesiones presenciales.

Para hacer media con todos los apartados, el alumno debe tener al menos un 4 en cada apartado descrito anteriormente.

NOTA IMPORTANTE Y ACLARATORIA: En cuanto a los contenidos de piscina, todo el alumno que tenga falta justificada y no justificada para participar en la actividad, por diversas razones, deberá elaborar un trabajo alternativo que le indique el profesor y que será obligatorio para poder evaluar la programación de piscina, teniendo en cuenta que no debe de faltar más del 25% de la asistencia permitida por trimestre, teniendo en cuenta que la sesión de piscina, en bachillerato usaremos alguna vez la piscina(sólo es una hora, no como en la ESO)

- **Esfuerzo:**
 - El alumno/a trabaja adaptándose a su nivel en cada sesión, muestra atención y trabaja de manera continua.
 - El alumno es autoexigente e intenta superarse.
- **Responsabilidad:**
 - Normas de seguridad generales (incluye el uso adecuado de la mascarilla)
 - Trabajo diario

- Distancia de seguridad
- Indumentaria deportiva y calzado adecuado
- En el uso del material propio y/o del centro
- Puntualidad
- En la información al profesor cuando tenga algún problema de salud o de conexión (en el caso de enseñanza virtual), justificación de las faltas de asistencia, etc. (El alumno debe ponerse en contacto con el profesor a través del correo o en clase en el menor tiempo posible mostrando la justificación correspondiente, o a través de los canales que se vayan habilitando al efecto).
- Entrega de tareas/trabajos en las fechas marcadas
- No haciendo cosas peligrosas para la actividad física como comer chicles, caramelos, etc.
-

Se irán sumando positivos y negativos en cada sesión práctica y se tendrá en cuenta la AUTOEVALUACIÓN del alumno.

La nota de final de curso será la media aritmética de las 3 evaluaciones siempre y cuando el alumno haya superado todas y cada una de las evaluaciones por trimestre o en sus recuperaciones correspondientes, se realizará una prueba ordinaria si le ha quedado algún contenido no superado, de no hacerlo el alumno acudirá a la extraordinaria de junio con toda la programación de la asignatura, esta prueba será global y será elaborada por el departamento.

REDONDEOS

- Para alcanzar un 5 en la evaluación, deberá tener más de un 4,6. Utilizamos muchas notas diferentes para poder alcanzarlo por méritos propios.
- Del 5 al 8 hay que alcanzar un 5,6, 6,6 ó 7,6 para poder redondear al número superior.
- Como sobrepasar el 8 ya es más complicado, pues implica buena actitud diaria y ser bueno físicamente, si se alcanza un 8,5 ó 9,5 se obtendrá la nota superior (Objetivo incentivar las buenas actitudes de los alumnos).

PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN 1º BACHILLERATO

ALUMNOS PENDIENTES (con 1º bachillerato suspenso)

Si algún alumno pasara de curso a 2º de bachillerato, con la educación física pendiente del curso anterior, tendrá que realizar un trabajo por trimestre y varios exámenes prácticos, puesto que en 2º de bachillerato ya no hay Educación Física, sólo es optativa.

PRUEBA EXTRAORDINARIA DE JUNIO

EL EXAMEN LO DECIDIRÁ EL DEPARTAMENTO (ACORDANDO UNA PRUEBA FINAL OBJETIVA Y GLOBAL A DETERMINAR)
<ul style="list-style-type: none">• PARTE TEÓRICA DE LOS CONTENIDOS DEL CURSO/TRABAJO: 3 PUNTOS
<ul style="list-style-type: none">• DEPORTE ELEGIDO POR EL DEPARTAMENTO: 2,5
<ul style="list-style-type: none">• PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA: 2,5
<ul style="list-style-type: none">• PRUEBA EN PISCINA: 2,5