



Real Colegio Alfonso XII – Padres Agustinos

**CURSO 2017 / 2018**

# EDUCACIÓN FÍSICA

## 1º BACHILLERATO

LUIS ÁNGEL MARTÍN MARÍN

# ÍNDICE

1. OBJETIVOS.
2. TEMPORALIZACIÓN.
3. METODOLOGÍA DIDÁCTICA.
4. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.
5. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.
6. SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES.
7. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA.

## 1. OBJETIVOS PARA LA ETAPA

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

- En el Bachillerato, la materia de Educación Física continúa con la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores, favoreciendo en el alumnado la adquisición de competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad física como la autogestión y la autonomía. Dichas competencias le permitirán alcanzar un estilo de vida activo, con prácticas físicas seguras, higiénicas y saludables. Así, las competencias relacionadas con la salud serán un eje de actuación primordial tanto en el desarrollo de la condición física como en el resto de actividades motrices. En este sentido, se consolidarán hábitos responsables de actividad física regular y se adoptarán actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables.
- La acción motriz alcanzará un grado de complejidad superior a los cursos anteriores y perseguirá diferentes objetivos, distinguiéndose desde el propio rendimiento de la actividad, la recreación o la representación expresiva. La competencia motriz debe permitir saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes cambiantes del entorno.
- La materia contribuirá a la madurez del alumnado fomentando su desarrollo personal y social a través de la propia práctica y de la reflexión crítica de la misma, promoviendo situaciones de disfrute por la práctica, de emprendimiento y de relación con los demás.
- La Educación Física debe a su vez desarrollar propuestas que profundicen en diversos elementos transversales, como la dieta equilibrada y toda aquella información relacionada con el conocimiento y prevención de las enfermedades de origen cardiovascular. También se incidirá sobre los aspectos transversales relacionados con el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto de las normas, la seguridad vial, el desarrollo sostenible y la seguridad en la práctica de la actividad física y el deporte.

## 2. TEMPORALIZACIÓN

### 1ª EVALUACIÓN

- HOCKEY.
- CONDICIÓN FÍSICA: Sesiones de velocidad, fuerza, resistencia, coordinación... y pruebas físicas basadas en el test eurofit.
- ATLETISMO: (Triple salto/Lanzamiento de jabalina)
- BALONMANO.

### 2ª EVALUACIÓN

- BALONCESTO.
- ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.
- PRUEBAS FÍSICAS: Basadas en el test eurofit.

### 3ª EVALUACIÓN

- VOLEIBOL.
- DEFENSA PERSONAL.
- PRUEBAS FÍSICAS: Basadas en el test eurofit.

### 3. MÉTODOS Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Desde el departamento de Educación física del colegio Alfonso XII creemos que el proceso de enseñanza debe ir dirigido a la aplicación de lo aprendido en la vida cotidiana, fuera del entorno del centro. La adquisición de hábitos de práctica de actividad física mejora la calidad de vida de las personas, abriendo un mayor abanico de posibilidades en la utilización del tiempo libre y en la defensa contra enfermedades hipocinéticas, así como mayor actitud de repulsa hacia hábitos insanos y perjudiciales para la salud y la calidad de vida. Por ello trataremos de enfocar cada unidad didáctica de forma que los alumnos aprendan, se diviertan y deseen realizar actividad física en su tiempo libre.

La acción didáctica deberá conducir a la autonomía del alumnado para que planifique y desarrolle su propia actividad física, tanto en el trabajo de las capacidades físicas como en la organización de forma recreativa de su ocio, invitándole al asociacionismo deportivo, sea o no de forma reglada.

Así mismo, se debe tener presente en todo momento la importancia que la transferencia de aprendizajes tiene para la adquisición y desarrollo de tareas más complejas.

Los estilos de enseñanza se corresponderán con los objetivos que se pretendan en cada unidad didáctica, en cada sesión y en cada tarea concreta. Normalmente **se combinarán estilos**, siendo los objetivos didácticos propuestos los que determinen la conveniencia de que predomine la utilización de uno u otro método. Así, tomando como punto de partida la idea de que no se pretende buscar a toda costa un rendimiento deportivo concreto, cuando se trate de la enseñanza y aprendizaje de elementos técnicos de los deportes, el estilo de **instrucción directa** es aconsejable pues en ellos existen soluciones bien definidas por su probado rendimiento y cuya ejecución requiere unos programas motores específicos. Se utilizará para la enseñanza de técnicas deportivas concretas. La **enseñanza mediante la búsqueda**, planteada en forma de **resolución de problemas** o **descubrimiento guiado** predominará en aquellas tareas en las que los mecanismos de percepción y decisión jueguen un papel fundamental, las cuales serán fundamentalmente las situaciones jugadas de 1vs1 2vs2 o situaciones de partido reales.

Uno de los procedimientos metodológicos que se utilizará con mayor frecuencia será la **asignación de tareas** ya que **facilita la individualización** de la enseñanza al propiciar que cada alumnado realice aquellas actividades que son más adecuadas a su competencia motriz. Así mismo, también se propondrán situaciones de **enseñanza recíproca**, ya que el hecho de que un

alumnado tenga que corregir a su compañero/a no sólo ayuda al que está ejecutando la acción, sino que también el que hace las veces de enseñante se beneficia, pues adquiere una idea más clara de la actividad al verse obligado a reflexionar sobre la ejecución de su compañero/a. Se utilizará principalmente en el aprendizaje de acciones técnicas.

En todo momento la práctica irá reforzada por los conceptos teóricos que le den sentido y una base sólida y significativa, así como una orientación hacia una actitud positiva y abierta a la actividad física.

En cuanto a la organización de las clases, **se favorecerá tanto el trabajo individual como el trabajo en grupos** de diferentes tamaños tanto para realizar los trabajos teóricos como para desarrollar las actividades en la práctica.

Los contenidos se presentarán en todo momento de forma ordenada, progresiva y con la claridad suficiente para que el alumnado vea la interrelación de los mismos y comprenda su secuenciación. Así mismo, se buscará la interconexión con otras áreas de la educación.

Mediante la evaluación inicial se establecerá el punto de partida para una metodología individualizada, facilitando su desarrollo a través de adaptaciones concretas de la programación y de los recursos a cada alumnado o grupo determinado de alumnos, que por sus propias necesidades así lo requiera.

La evaluación individualizada y continua no sólo del alumnado, sino de todo el proceso y de sus componentes, muestra la eficacia de éstos y permite, por un lado, la observación del grado de efectividad en la consecución de los objetivos, y, por otro, nos da el punto de partida para la mejora continua del proceso de enseñanza y aprendizaje.

#### 4. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Para llevar a cabo la evaluación de los alumnos/as se utilizarán los siguientes *instrumentos*:

- TEÓRICOS

- ⇒ **Trabajo Teórico:** al final de cada trimestre se realizará un trabajo teórico en grupos. Cada grupo se encargará de buscar información sobre un aspecto relacionado con el título del trabajo y posteriormente se hará una puesta en común en clase, a través de presentaciones.

- PRÁCTICOS

- ⇒ **Pruebas prácticas:** Se realizarán 3 pruebas físicas, basadas en el test eurofit, por evaluación para conocer el desarrollo de las capacidades físicas básicas en el alumno así como 2 pruebas prácticas con la intención de evaluar las habilidades en la ejecución adquiridas por el alumnado en el desarrollo de los distintos deportes trabajados durante la evaluación.
- ⇒ **Evolución diaria:** el profesor observará diariamente la progresión del alumnado en el desarrollo de las distintas UD., de tal manera que la evaluación de la parte práctica, no de las pruebas físicas, tenga una base fundamentalmente criterial más que normativa; centrándose en la progresión personal.

- ACTITUDINALES

- ⇒ **Actitud y comportamiento:** la conducta y actitudes de los alumnos en clase tendrán un peso importante en la evaluación de los mismos. El profesor realizará una observación sistemática de su participación, puntualidad, vestimenta, compañerismo, cooperación, asistencia, respeto a las normas de higiene, respeto al material, empatía, esfuerzo por superarse, etc., de tal manera que todos esos aspectos, tanto en lo positivo como en lo negativo, quedarán reflejados en el cuaderno de registro del profesor.

## 5. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

El cálculo de la nota se realizará atendiendo a los siguientes aspectos:

La parte práctica tendrá un valor del 60% de la nota, la parte teórica un 20% y la actitud un 20%.

- **PRÁCTICA:** Está constituida por todas las pruebas físicas y exámenes prácticos, basados en los deportes trabajados, realizados durante la evaluación. Los resultados de las pruebas físicas se califican en base al baremo establecido para las marcas de cada prueba. Mientras que la nota de los exámenes prácticos se adjudica tras la observación de los alumnos en situaciones jugadas específicas del deporte trabajado en esa evaluación. Cada prueba física tiene un valor del 10% y cada deporte un 15%. Se necesita al menos un 4 de media final obtenida entre todas las notas de las pruebas realizadas en esta parte para que se pueda aprobar la evaluación, si no se alcanza un 4 esta parte quedará pendiente para la recuperación de la evaluación.
- **TEORÍA:** Consiste en el trabajo teórico a realizar por evaluación basado en los contenidos marcados por el curriculum. Se valorará la calidad de la información así como el nivel de la presentación.
- **ACTITUD:** El 20% de la nota correspondiente a la parte actitudinal se divide en un 10% de la nota para calificar la vestimenta de los alumnos y el otro 10% para los aspectos actitudinales propiamente dichos. Cada falta de puntualidad, en el vestuario y comportamiento se califica con - 0,2 pts en la parte de actitud o vestimenta, igualmente las actitudes y comportamientos correctos se puntúan + 0,2, siempre máximo hasta 2 puntos sobre 10. Si al final de la evaluación se tienen 0 puntos en la parte actitudinal se suspendería la evaluación quedando las partes teóricas y prácticas pendientes para la recuperación de la evaluación.



Vestuario: Se deberá vestir en cada sesión con la ropa deportiva oficial del colegio, zapatillas de deporte correctamente abrochadas, pantalones correctamente ajustados a la cintura y camisetas suficientemente largas que cubran el abdomen. No se permite el uso de pulseras, relojes collares, pendientes, anillos y demás complementos que puedan suponer un riesgo para el alumno y sus compañeros.

Puntualidad: Los alumnos dispondrán de 8 minutos para desplazarse desde sus clases hasta el bosquecillo y viceversa cuando allí se desarrolle la clase y 5 si tiene lugar en el gimnasio del colegio. Igualmente se les darán 10 minutos para cambiarse de ropa tanto al inicio como al final de cada clase.

Asistencia: Más de un 25% de faltas de asistencia sin justificar por evaluación supondrá la pérdida del derecho a ser evaluado y por tanto significará el suspender la evaluación. Las justificaciones de las faltas se harán o bien a través del programa educamos o bien por justificante médico o paterno antes o durante la siguiente sesión tras la ausencia. Si la ausencia se produce en una fecha de examen quedará a potestad del profesor repetir esa prueba o no en función de los motivos que causarán tal falta.

Cada falta tanto en vestuario como en puntualidad se calificará con -0,2 pts en la nota de actitud. La reiteración en este tipo de faltas igualmente podrá ser sancionado con un viernes de castigo.

Lesionados: Los alumnos que por algún tipo de lesión justificada medicamente, permanezcan varias sesiones de baja y no vayan a poder realizar los exámenes de evaluación, tendrán que realizar trabajos teóricos sobre los deportes que sus compañeros estén trabajando en ese momento. Teniendo esto en cuenta serán calificados de la siguiente manera los aspectos teóricos tendrán un valor del 80% equivaliendo un 40% el examen teórico y otro 40% los trabajos teóricos, quedando el restante 20% para los aspectos actitudinales.

Reglamento de régimen interno en la clase de Educación Física.

Existen varios apartados del reglamento de régimen interno del colegio que tienen una especial relevancia en nuestra asignatura. Estos son:

- Prohibido el alcohol, el tabaco y la comida durante la clase de Educación física lo que hace extensa esta prohibición al traslado al bosquecillo.
- Prohibido el uso de aparatos de música y móviles en clase, vestuarios y en el trayecto a las instalaciones.
- Prohibido el uso de motos, coches eléctricos y bicis durante el horario escolar y por tanto para el traslado al bosquecillo.
- Se debe realizar un correcto uso de las instalaciones y material los gastos de reparación y reposición correrán a cargo del causante de los desperfectos siempre que estos sean producidos por un uso indebido de ellos.

El contravenir estas normas llevará consigo a parte de la pérdida de nota en la parte de actitud en la asignatura de Educación Física, las sanciones disciplinarias establecidas por parte de jefatura de estudios.

Cada evaluación tiene el mismo valor y la nota final se obtendrá de la media de las tres evaluaciones mientras que el examen de Junio sólo lo realizarán los alumnos con partes u evaluaciones pendientes.

Las notas se redondean al alza por encima de 0,5 y a la baja por debajo es decir que el 4,5 se considera un 5 aprobado.

Las fechas de todos los exámenes se comunicarán a los alumnos en el tablón de anuncios de cada clase en el mes de Octubre.

## **6. SISTEMAS DE RECUPERACIÓN DE LAS EVALUACIONES PENDIENTES.**

Se realizarán tres exámenes de recuperación con las mismas características y valoración que los primeros, uno por evaluación. Igualmente en Junio se realizará un examen para aquellos alumnos todavía con algunas partes de la asignatura pendientes. Si no se superase esos exámenes la asignatura completa quedaría pendiente para la convocatoria extraordinaria. Se utilizará la nota de cada parte, una vez recuperada, para hacer media con las partes aprobadas.

## **7. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA.**

Se realizará un trabajo sobre algún deporte o aspecto tratado en clase durante el curso. Deberá ser presentado antes del examen extraordinario. Igualmente se realizará un examen teórico que recogerá preguntas de todo el temario visto en el año y tendrá las mismas características y forma de calificar que los realizados durante el curso. Al tiempo que se examinará de diversas pruebas físicas y deportes tratados durante el año con similares características a las realizadas durante el curso.

La nota se obtendrá valorando el trabajo teórico con un 20% el examen teórico un 20% y el práctico un 60%.