



Real Colegio Alfonso XII – Padres Agustinos

CURSO 2020 / 2021

EDUCACIÓN FÍSICA



1º BACHILLERATO

ALEJANDRO VELASCO RODRÍGUEZ



ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA PROFESOR: LUIS ÁNGEL MARTÍN

• **OBJETIVOS GENERALES**

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

1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.

Se trata de un objetivo a tratar durante todo el curso en cada unidad didáctica.

2. Planificar, elaborar, y poner en práctica programas de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial.

Se trabajará especialmente en la unidad didáctica de condición física.

3. Diseñar, organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.

Se trata de un objetivo a tratar durante todo el curso en cada unidad didáctica.

4. Incrementar la eficacia motriz en la resolución de situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones, perfeccionando la ejecución de los elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.

Se trabajará principalmente en las unidades didácticas de deportes.

5. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que constituyan una forma de disfrute del tiempo libre y una consolidación de hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

6. Facilitar la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación mediante la práctica regular de la actividad física.

7. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, así como ante los fenómenos socioculturales derivados de las manifestaciones físico-deportivas.

Son objetivos que se tratarán durante todo el curso en cada unidad didáctica.

8. Diseñar y practicar, individualmente o en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y comunicación.

9. Emplear de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para aliviar tensiones y reducir desequilibrios producidos en la vida diaria.

Se trabajaran principalmente en las unidades didácticas de expresión corporal.



- **TEMPORALIZACIÓN**

1ª EVALUACIÓN

- ATLETISMO
- CONDICIÓN FÍSICA: Sesiones de velocidad, fuerza, resistencia, coordinación.
- PRUEBAS FÍSICAS: Basadas en el test eurofit.

2ª EVALUACIÓN

- JUEGOS Y EXPRESIÓN CORPORAL.
- PRUEBAS FÍSICAS: Basadas en el test eurofit.

3ª EVALUACIÓN

- ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA.
- DEPORTES ALTERNATIVOS.
- PRUEBAS FÍSICAS: Basadas en el test eurofit.

- **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

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

3. 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.

4. 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.

5. 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.



6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

7. 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, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

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

9. 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.

- **METODOLOGÍA DIDÁCTICA**

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.



• 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 por grupos, relacionado con el temario presentado por el profesor al inicio del curso. Los alumnos deberán elegir un tema y exponerlo de forma oral en clase, al resto de sus compañeros.

● PRÁCTICOS

- **Pruebas prácticas:** Se realizarán 5 pruebas físicas, basadas en el test eurofit, por evaluación para conocer el desarrollo de las capacidades físicas básicas en el alumno así como 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. Cada prueba tendrá una fecha de realización, si el alumno en dicha fecha no hace la prueba, la nota disminuirá progresivamente hasta que la realice, en el caso de no realizarla la nota será un 0. La única excepción para no realizarla será la presentación de un justificante médico, así no conllevará la pérdida de la nota.

⇒ **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.

• CRITERIOS DE CALIFICACIÓN



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

La parte práctica tendrá un valor del 50% de la nota, la parte teórica un 30% 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 generando un baremo a partir de las marcas obtenidas por los alumnos de un curso. 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 5% y cada deporte un 25%. 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. Cada prueba tendrá una fecha de realización, si el alumno en dicha fecha no hace la prueba, la nota disminuirá progresivamente hasta que la realice, en el caso de no realizarla la nota será un 0. La única excepción para no realizarla será la presentación de un justificante médico, así no conllevará la pérdida de la nota.
- **TEORÍA:** Al final de cada trimestre se realizará un trabajo teórico por grupos, relacionado con el temario presentado por el profesor al inicio del curso. Los alumnos deberán elegir un tema y exponerlo de forma oral en clase, al resto de sus compañeros. Tendrá un valor del 30% de la nota.
- **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, 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 sancionada 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. (VER ANEXO 2 MODELO DE TRABAJO). Teniendo esto en cuenta serán calificados de la siguiente manera los aspectos teóricos tendrán un valor del 80% equivaliendo un 40% trabajo teórico y otro 40% los trabajos teóricos de los deportes practicados, 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.

- **SISTEMAS DE RECUPERACIÓN DE LAS EVALUACIONES PENDIENTES.**

La evaluación será continua, recuperando la evaluación pendiente si aprueba la que está en curso. En caso de no superar la asignatura en junio, tendrá que realizar un trabajo individual sobre alguno de los temas expuestos por el profesor, así como la realización de tres pruebas físicas.

Las fechas de la exposición de los trabajos se publicará en educamos, para que tanto los alumnos como las familias tengan conocimiento de las mismas.