

# Physical Education

---

## Programación 1º ESO

**Cristina Aleu Banegas**

**Curso 2020/2021**

Programación corta de la asignatura de Physical Education (Educación Física) para 1º ESO durante el curso 2020/2021. Dada la situación actual con la COVID-19, esta programación puede sufrir modificaciones, es por ello que es flexible a cambios y adaptaciones según normas, circunstancias y protocolo de prevención.

## Índice

La asignatura de Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria .....	3
Índice de contenidos Educación Física 1º ESO .....	4
Temporalización .....	5
Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables .....	5
Métodos y modelos pedagógicos .....	7
Procedimientos y herramientas de evaluación.....	8
Criterios de calificación .....	9
Sistemas de recuperación de las evaluaciones pendientes .....	11
Reglamento de régimen interno en la clase de Educación Física .....	11

## **La asignatura de Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria**

La educación basada en competencias permite definir los resultados del aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida. La materia Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora; para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno: de este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Asimismo, la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular. La competencia motriz evoluciona a lo largo de la vida de las personas y desarrolla la inteligencia para saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes del entorno. Disfrutar de una adecuada competencia motriz permite al alumno (al ciudadano, en definitiva) disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar, siendo estas propias de las actividades físico-deportivas o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Para conseguir esa adecuada competencia, las acciones motrices que el alumno maneje deberán alcanzar un grado de complejidad significativamente mayor que el utilizado en Educación Primaria. Entre los procesos implícitos en la conducta motriz hay que destacar el percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los actos motores; entre los conocimientos más destacables que se combinan con dichos procesos están, además de los correspondientes a las diferentes actividades físicas, los relacionados con la corporeidad, con el movimiento, con la salud, con los sistemas de mejora de las capacidades motrices, con las medidas preventivas y de seguridad ante riesgos o accidentes y con los usos sociales de la actividad física, entre otros; y entre las actitudes se encuentran las derivadas de la valoración y el sentimiento acerca de sus propias limitaciones y posibilidades, el disfrute de la práctica y la relación con los demás. Las situaciones a las que responde una acción motriz, en un proceso de enseñanza y aprendizaje, suponen establecer entornos de características diferentes en los que la respuesta tiene, también,

significados diferentes: en unos casos se tratará de conseguir un rendimiento, de resolver una realidad, en otros la ergonomía, la expresividad o la recreación. En este sentido, la Educación Física contempla situaciones y contextos de aprendizaje variados: desde los que únicamente se trate de controlar los movimientos propios y conocer mejor las posibilidades personales, hasta otros en los que las acciones deben responder a estímulos externos variados y coordinarse con las actuaciones de compañeros o adversarios y en las que las características del medio pueden ser cambiantes. La lógica interna de las situaciones o actividades motrices propuestas se convierte así en una herramienta imprescindible de la programación de la materia. (Ley Orgánica 05/2015, BOCM nº 118)

## Índice de contenidos Educación Física 1º ESO

- **Bloque I ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES**
  - Las habilidades y destrezas básicas: Salto a la comba
  - De las pantallas a la vida real: Among Us
  - Carreras y persecuciones: Comecocos, Piedra Papel Tijera
- **Bloque II ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE OPOSICIÓN**
  - *Dada la situación por la COVID-19 - no contacto, no material compartido...- , este bloque de contenido en el curso de 1º ESO se ve afectado y a expensas de poderse llevar a cabo.*
- **Bloque III ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE COOPERACIÓN, CON O SIN OPOSICIÓN**
  - Retos motrices cooperativos
  - Juegos tradicionales
  - Juegos del mundo
- **Bloque IV ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE ADAPTACIÓN AL ENTORNO**
  - Senderismo
  - Tropa y escalada
  - Orientación
- **Bloque V ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE ÍNDOLE ARTÍSTICA O DE EXPRESIÓN**
  - Ritmo: rayuela africana
  - Improvisación: Los cuadros de Harry Potter
  - Let's Dance
- **Bloque VI SALUD Y CONDICIÓN FÍSICA**
  - Bases anatómicas y fisiológicas básicas
  - Nutrición y hábitos saludables
  - Run the World Challenge: la clase más corredora

## Temporalización

1ª EVALUACIÓN	Bloque I Bloque III Bloque VI
2ª EVALUACIÓN	Bloque III Bloque IV Bloque VI
3ª EVALUACIÓN	Bloque V Bloque VI

Las Unidades Didácticas planteadas para cada Bloque de contenidos podrán ser modificadas según circunstancias. Dada la situación actual provocada por la pandemia, las clases de Educación Física sólo pueden ser impartidas de forma práctica en El Bosquecillo, eso quiere decir que, si la meteorología no permite realizar la actividad al aire libre, la sesión se impartirá en clase de manera teórica, con el menor movimiento por parte del alumnado posible. No obstante, se hará lo posible por avanzar durante el curso siguiendo la temporalización para poder alcanzar todos los contenidos propuestos con éxito.

## Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables

Criterio de evaluación	Estándares de aprendizaje
Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</li> <li>2. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</li> <li>3. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</li> </ol>
Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</li> <li>2. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</li> </ol>
Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</li> <li>3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</li> <li>4. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</li> </ol>
<p>Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</li> <li>3. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</li> </ol>
<p>Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</li> <li>2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</li> <li>3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</li> </ol>
<p>Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</li> <li>2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</li> <li>3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</li> </ol>
<p>Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.</li> <li>2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de</li> </ol>

	<p>actividades físicodeportivas.</p> <p>3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>
<p>Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>1. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
<p>Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante</p>	<p>1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación adecuadamente</p>

## Métodos y modelos pedagógicos

Desde el departamento de Educación Física del Colegio Alfonso XII creemos que el proceso de enseñanza-aprendizaje debe ir dirigido a la aplicación de lo aprendido a la vida cotidiana, fuera del entorno del centro. La adquisición de hábitos de práctica de actividad física y demás hábitos saludables 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, así como mayor actitud de repulsa hacia los hábitos insanos y perjudiciales para la salud. Por ello trataremos de enfocar cada unidad didáctica de forma que el alumnado aprenda, se divierta y se adhiera a esa práctica de actividad física fuera del horario escolar en su tiempo libre.

Dado que ningún grupo es igual a otro, es más, ningún alumno es igual a otro, en las sesiones de Educación Física existirá una hibridación de modelos y técnicas de enseñanza según las circunstancias. Las principales técnicas de enseñanza en las sesiones serán la instrucción directa y la indagación o búsqueda.

Por otro lado se buscará siempre que el alumnado sea el principal protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje con metodologías activas con, por ejemplo, la resolución de problemas con el docente como guía o incluso siempre que sea posible la microenseñanza o enseñanza recíproca, una práctica muy enriquecedora, altamente motivante y que fomenta la autonomía, la responsabilidad y la empatía del alumnado.

En cuanto a la estrategia en la práctica a la hora de abordar las distintas tareas motrices que pueda componer una progresión de cualquier habilidad motriz en su proceso de enseñanza-aprendizaje será siempre de progresiva hasta poder llegar a los contenidos de mayor dificultad.

Nos referimos a modelos pedagógicos al hablar de la estructura o forma que llevarán la mayoría de las sesiones de este curso escolar. Teniendo en cuenta que entendemos el aprendizaje por competencias como un proceso que debe implicar globalidad, significatividad, funcionalidad, autonomía e implicación cognitiva se priorizará la aplicación de modelos pedagógicos como: aprendizaje cooperativo, responsabilidad social y el modelo comprensivo de iniciación deportiva, fomentando así la resolución de retos motrices, la autonomía, las habilidades sociales

y la educación emocional. Si se diera el caso de un nuevo confinamiento, se utilizaría un modelo pedagógico distanciado.

## **Procedimientos y herramientas de evaluación**

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.

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

### TEÓRICOS

Cuestionarios online: al final de cada Unidad Didáctica se realizará un cuestionario teórico online cuyas preguntas estarán basadas en la materia teórica impartida a través de los apuntes facilitados a los alumnos.

Trabajos teóricos, realización de infografías de la Unidad Didáctica

### PRÁCTICOS

Pruebas prácticas: Se realizarán pruebas prácticas de cada una de las Unidades Didácticas que se planteen 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.

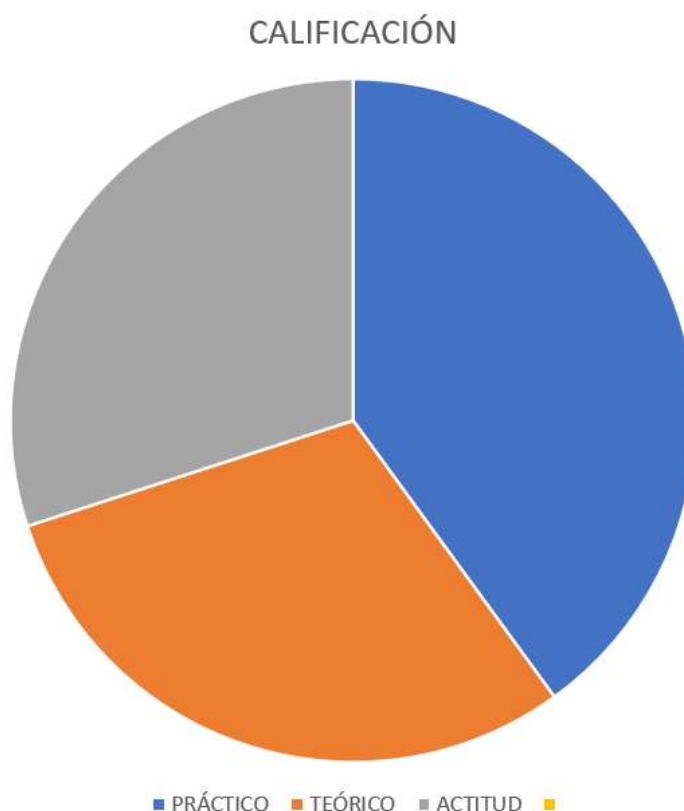
### ACTITUDINALES

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.

Cómo queda explicado, no solo nos centraremos en la nota de un examen o prueba en el cual evaluar unos aprendizajes, sino que se tendrá en cuenta si el alumno ha trabajado a diario, si ha mostrado interés en clase, si ha realizado las tareas propuestas y se ha esforzado. Es decir, se observarán determinadas cuestiones que permitan emitir un juicio de valor de lo realizado, más completo que la simple nota final, lo que sería la calificación final tras haber evaluado los aspectos antes nombrados.



## Criterios de calificación



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

La parte práctica tendrá un valor del 40% de la nota, la parte teórica un 30% y la actitud un 30%.

**PRÁCTICA:** Está constituida por todas las pruebas físicas y exámenes prácticos, basados en los deportes trabajados, realizados durante la evaluación y en la participación del día a día. Los resultados de las pruebas físicas se califican generando un baremo a partir de las marcas obtenidas de mejora 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 a través de las rúbricas de observación. 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 los cuestionarios teóricos a realizar durante las evaluaciones basados en los contenidos de los apuntes de educación física.

**ACTITUD:** El 30% Cada falta de puntualidad, en el vestuario y comportamiento se califica con -0,5 pts. Falta graves restarán hasta 1 pt. 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

**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, comer chicle en clase y la impuntualidad se calificará con -0,5 pts en la nota de actitud.

## RÚBRICA DE EVALUACIÓN DE ACTITUD

TODO EL ALUMNADO PARTE DE UN 10 DE NOTA MÁXIMA, SU ACTITUD SERÁ EVALUADA DURANTE CADA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA, RESTANDO PUNTOS SI FUERA NECESARIO.

<b>LO QUE QUEREMOS: 10 puntos</b>	Los alumnos se implican y participan y su actitud es de esfuerzo y superación. Escuchan atentamente las explicaciones e indicaciones de la profesora en todo momento. Son tolerantes con los compañeros y profesora, responsables con el material y dispuestos a aprender. Trabajan individualmente y en equipo, ayudan si hace falta y siempre dispuestos a aceptar retos y aprender.
<b>ALEJADO DE LO QUE QUEREMOS: - 0,5 puntos</b>	Falta de implicación. Realizar tareas diferentes a las propuestas, no cumplir las normas de clase (uniforme, chicle, llamar la atención, no atender...) Falta de responsabilidad en el cuidado del material, <b>IMPUNTUALIDAD.</b>
<b>MUY ALEJADO DE LO QUE QUEREMOS: -1.0 puntos</b>	Hacer caso omiso a las indicaciones de la profesora, faltas de respeto graves (insultos, violencia...) Pasividad reiterada, mal uso del material que ocasionen desperfectos.

**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 contenidos de la Unidad Didáctica que se esté trabajando en ese momento. Teniendo esto en cuenta serán calificados de la siguiente manera: 40% el trabajo teórico, 30% el trabajo en el día a día, ya sea ayudando en las sesiones, participando en lo que pueda, en el día a día y con un valor del 30% restante los aspectos actitudinales.

## 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 finales de Junio. Se utilizará la nota de cada parte, una vez recuperada, para hacer media con las partes aprobadas.

En el caso de que algún alumno pierda el derecho a evaluación y una vez se realice el procedimiento que establezca el R.R.I, el alumno realizará un **trabajo** sobre algún aspecto tratado en clase durante el curso. 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 contenidos tratados durante el año con similares características a las realizadas durante el curso.

La nota se obtendrá valorando el trabajo teórico con un 30% el examen teórico un 20% y el práctico un 50%.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA: Se realizará un **trabajo** sobre algún aspecto tratado en clase durante el curso. Deberá ser presentado antes del **examen teórico**. 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 contenidos tratados durante el año con similares características a las realizadas durante el curso.

## 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:

- El uso del uniforme del colegio es obligatorio, en el caso de las sesiones de Educación Física será el chándal reglamentario (pantalón, chaqueta de deporte y camiseta del colegio blanca)
- El uso del pantalón corto solo está permitido durante la sesión de Educación Física, siendo obligatorio el cambio de prenda a largo al finalizar la sesión para continuar con la jornada lectiva en largos ya que no se permite la asistencia al centro en pantalones cortos
- 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 a no ser que la profesora lo permita para el desarrollo de una actividad concreta
- 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.

- Será indispensable mostrar interés y respetar el trabajo y función de todos los miembros de la Comunidad Educativa, el docente y los compañeros al igual que el interés por desarrollar el propio trabajo y función con responsabilidad.
- No se permiten faltas de respeto de ningún tipo
- Obligatorio el cumplimiento del protocolo de prevención de la COVID 19

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, ya sea partes de incidencia, partes de convivencia, llamadas a las familias...