

EDUCACIÓN FÍSICA

AJUSTE DE LA PROGRAMACIÓN 2019/20

TERCER TRIMESTRE

El ajuste de la programación 2019/20 viene obligado por la situación de confinamiento debido al COVID-19. Esta situación afecta de manera muy importante a nuestra asignatura ya que, al ser eminentemente práctica y no poder trabajarla de forma presencial, los contenidos se ven reducidos a la parte teórica. Los estándares de aprendizaje sobre contenidos prácticos no vamos a poder evaluarlos y los correspondientes al bloque de contenidos “Actitud, valores y normas”, transversal, tampoco. Por esta razón nuestra programación se reajusta en el tercer trimestre como se detalla a continuación.

1º ESO

CONTENIDOS:

En 1º de ESO damos prioridad a la actividad física del alumnado, por lo tanto, los contenidos de este último trimestre, y dadas las circunstancias de confinamiento se basan en juegos alternativos que se pueden realizar en el ámbito doméstico.

Otro aspecto que nos parece muy importante, incluido en los estándares de aprendizaje, es el control postural, que sean conscientes de su postura, ya que el tiempo que están pasando sentados (haciendo tareas, ocio, etc.) es alto.

Estamos incidiendo, en cada mensaje, en la importancia del movimiento en estas circunstancias, por lo que se les va a enviar un formulario para concienciarles a ellos y saber nosotros en qué medida están realizando ejercicio físico.

Por otro lado, se repasarán y profundizarán contenidos teóricos sobre condición física de la 1ª y 2ª evaluación.

METODOLOGÍA:

Las tareas y enlaces se están enviando a través de la plataforma Papás 2.0 formularios de Google. Procuramos que las actividades que sugerimos sean lúdicas.

EVALUACIÓN:

Instrumentos de evaluación: se valoraran los cuadernillos a través de cuestionarios facilitados a través de la plataforma Papás 2.0.

Los alumnos con la 1ª y/o 2ª evaluación suspensa tienen que realizar un trabajo escrito relacionado con los contenidos correspondientes a estos trimestres.

Estándares de aprendizaje relacionados.

- Toma conciencia de su propia postura corporal, identificando en sí mismo actitudes correctas e incorrectas.
- Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.
- Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.
- Conoce los aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma, valorando su importancia en una práctica física segura.

2º ESO

CONTENIDOS

Juegos alternativos, individuales y colectivos. Nos vamos a centrar en la parte teórica relacionada la técnica, táctica y reglamento.

METODOLOGÍA

Las tareas y enlaces se están enviando a través de la plataforma Papás 2.0 formularios de Google.

Estándares de aprendizaje relacionados.

- Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.
- Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.
- Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.
- Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.
- Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.

EVALUACIÓN:

Instrumentos de evaluación: se valoraran los cuadernillos a través de cuestionarios facilitados a través de la plataforma Papás 2.0.

Los alumnos con la 1ª y/o 2ª evaluación suspensa tienen que realizar un trabajo escrito relacionado con los contenidos correspondientes a estos trimestres.

3º ESO

Se ha enviado a los alumnos unas rutinas de acondicionamiento físico que forman parte de otra unidad que se llama “Me pongo en forma en casa”. En esta unidad se están trabajando contenidos del bloque de Condición física y salud ya vistos en la primera evaluación.

CONTENIDOS

Bádminton. Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas

- Me pongo en forma en casa. **Puesta en práctica de los métodos** y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud.
- **Aplicación autónoma de pruebas de valoración** de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud
- Adopción de **actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad)**.
- Reflexión sobre los **propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos**.

METODOLOGIA.

Las tareas y la comunicación con los alumnos y sus familias se están realizando a través de la plataforma PAPAS y mediante correo electrónico.

EVALUACIÓN

Se realizará a través de la valoración de **los trabajos escritos recibidos**. (sólo teoría)

En este caso se les ha pedido un cuestionario sobre bádminton (la U.D que estábamos realizando)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 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.
- 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.

Estándares de aprendizaje relacionados

1.1 Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características

1.2 Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad

1.4 Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido

1.5 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.

2.2 Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.

2.3 Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud

2.4 Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.

RECUPERACIÓN DE LA SEGUNDA EVALUACIÓN

- A los alumnos que tenían suspensa la segunda evaluación se les ha pedido que elaboren un trabajo escrito sobre bádminton

4º ESO

CONTENIDOS:

Se ha facilitado al alumnado, a través de la plataforma Papás 2.0, la parte teórica de Bádminton II que es la unidad didáctica que se estaba trabajando antes del confinamiento. Se pasa cuestionario de Google para comprobar conocimientos.

Así mismo, en cada mensaje semanal, se les anima a realizar ejercicio físico a través de enlaces de vídeos con los que pueden practicar ejercicios conocidos para ellos.

Como en la 2ª evaluación, al trabajar la fuerza, hemos ido incidiendo en la correcta postura al realizar los ejercicios, seguiremos en esta línea y les mandaré unos apuntes para luego pasar un test.

METODOLOGÍA:

Las actividades físicas que se están recomendando ya las han practicado en clase. Los enlaces a vídeos y cuestionarios de Google se están enviando a través de la plataforma Papás 2.0.

EVALUACIÓN:

Instrumentos de evaluación: Para obtener la calificación de la 3ª evaluación, se les tendrá en cuenta la nota del cuestionario de Bádminton II y de control postural.

Los alumnos que no hayan superado la 1ª o 2ª evaluación, tienen que realizar un trabajo escrito sobre los contenidos teóricos trabajados en ellas.

Estándares de aprendizaje relacionados:

- Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.
- Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos y tácticos de la modalidad (en este caso Bádminton).
- Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas, como el alcohol y el tabaco, con sus efectos sobre la condición física y la salud.

1º de BACHILLERATO

Con este grupo iba a comenzar la unidad didáctica “Como profes de EF”, pero se ha tenido de cancelar y sustituir por otra unidad llamada “Me pongo en forma en casa”.

CONTENIDOS

ME PONGO EN FORMA EN CASA

- Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos.
- Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable.
- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.
- Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física.

METODOLOGÍA

Las tareas y la comunicación con los alumnos y sus familias se están realizando a través de la plataforma PAPAS y mediante correo electrónico.

EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACION

2. 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
3. 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.

Estándares de aprendizaje relacionados.

- 1.3 Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- 2.1 Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales
- 2.2 Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable

INSTRUMENTO DE EVALUACION

Para el desarrollo de los contenidos relacionados con **el bloque “Juegos y deportes”** se les ha solicitado a los alumnos la realización **de un cuestionario escrito sobre Baloncesto.**

RECUPERACIÓN DE LA SEGUNDA EVALUACIÓN los alumnos que tenían suspensa la segunda evaluación se les ha pedido que elaboren un **trabajo escrito sobre Acrosport.**

