

1. CONTENIDOS.

- Actividades individuales en medio estable: **Modalidades de atletismo:** carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury.
- Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico. - Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad. - Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad.
- Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury.
- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
- La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.
- Saltos, giros, equilibrios volteos; ajuste de las habilidades a los modelos técnicos básicos.
- Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas. Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas de las actividades gimnásticas y acrobáticas. Aspectos preventivos de las actividades gimnásticas y acrobáticas: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad.
- Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.
- Actividades artístico-expresivas: **Danzas:**
 - La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.
 - Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.
 -
- Actividades de colaboración- oposición: **Baloncesto:**
 - Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.
 - Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
 - Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.
 - La colaboración y la toma de decisiones en equipo.
- **Salud:**
 - Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas.
 - Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
 - Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.
 - Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
 - Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo.
 - Balance energético entre ingesta y gasto calórico.

- Actividades en medio no estable. **Orientación:**
 - La orientación como actividad físico deportiva en medio no estable.
 - Interpretación de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales).
 - Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
 - La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.
 - Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo.
 - Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza. y de las condiciones de las mismas.
 - La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo.

- Actividades de adversario: **bádminton**
 - Golpeos básicos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
 - Puesta en juego y golpeos de fondo de pista.
 - Principios estratégicos, posición básica y recuperación de la situación en el campo tras los golpeos.
 - Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

2. PROCESIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Dado que la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de la Educación Secundaria Obligatoria será continua, se requiere la asistencia regular de los alumnos a las clases y a las actividades programadas.

Se procederá a la realización de una valoración inicial practica a comienzo de curso. En cada una de las tres evaluaciones, se calificará al alumno teniendo en cuenta los datos obtenidos de los diferentes ejercicios prácticos realizados durante el desarrollo de las sesiones (pruebas de ejecución, elaboración de trabajos teóricos, trabajos en equipo durante las sesiones...) así como la observación del trabajo diario de cada alumno y su actitud y predisposición hacia la materia.

Teniendo en cuenta que la evaluación debe ser continua y que la materia tiene un carácter progresivo, los contenidos se irán recogiendo a lo largo de todas las pruebas del curso.

Los instrumentos de evaluación que se aplican son los siguientes:

1. Pruebas de ejecución (capacidades físicas y cualidades motrices).
2. Realización de pruebas de ejecución grupales.
3. Pruebas escritas.
4. Trabajos individuales.
5. Trabajos en grupo.
6. Observación del trabajo en el aula.
7. Entrevista: diálogo y atención a la situación personal.
8. Autoevaluación.

3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

1. Los alumnos serán evaluados de los contenidos tratados a lo largo del curso. El valor de estos contenidos es el siguiente:

- Nota de pruebas prácticas (Exámenes de evaluación) 50%
- Nota de evaluación continua (actitud, esfuerzo y participación) 50%

Nota de la evaluación continua: Será el resultado de la nota de Actitud, esfuerzo y participación durante el desarrollo de las clases. Los contenidos teóricos (trabajos, controles...) estarán incluidos en esta nota.

En la **convocatoria ordinaria**, la nota final del curso será la media de las tres evaluaciones anteriores, matizada en función de las características de la evolución del alumno a lo largo del curso. En caso de duda, será la actitud del alumno hacia la materia la que determine la calificación.

Los alumnos que habiendo superado la materia por evaluaciones desean subir nota, podrán presentarse en junio a un examen o trabajo de todos los contenidos del curso, obteniendo la calificación correspondiente a la puntuación conseguida en dicha prueba.

2. Para superar cada evaluación es requisito indispensable (pero no suficiente) realizar todas las pruebas (teóricas y prácticas) y entregar todos los trabajos encargados hasta la fecha.
3. Los alumnos que no hayan realizado alguna prueba la realizarán durante otra sesión si la profesora lo considera oportuno o el día del examen de evaluación.
4. En casos especiales en los que los alumnos no puedan realizar alguna prueba práctica y esté justificado por el médico será criterio del profesor decidir si evaluará al alumno sin la realización de dicha prueba de manera ordinaria o en caso contrario indicará al alumno un trabajo teórico para evaluar dicho contenido de manera teórica.
5. En casos especiales, y con justificante médico, en los que el alumno no pueda desarrollar las sesiones prácticas de manera habitual durante una evaluación y por tanto no pueda realizar tampoco las pruebas de evaluación el alumno será evaluado de forma teórica. Dicha nota supondrá el 100% de su calificación.

Calificación de la Evaluación Continua (Actitud, Esfuerzo y Participación).

Para la obtención de la nota de Actitud, Esfuerzo y Participación se realizará observación diaria/continua del alumno mediante en una Lista de Control. Se tendrán en cuenta los siguientes aspectos e indicaciones:

1) Asistencia y puntualidad.

- Es importante presentar al profesor los justificantes de retrasos y faltas de asistencia.
- Si un alumno no puede realizar la clase práctica por algún motivo debe justificarlo por adelantado. En caso contrario se considera falta sin justificar.
- Los alumnos esperaran al profesor dentro del aula con todo lo necesario para realizar la clase.
- Los alumnos dispondrán de 10 minutos para cambiarse de ropa y situarse en el lugar indicado para comenzar la clase; en caso contrario tendrá un retraso. Tres retrasos equivalen a una falta sin justificar.
- Igualmente, los alumnos tendrán 10 minutos al finalizar la sesión para volver a cambiarse y estar preparado para la siguiente clase. Aquellos que superen ese tiempo tendrán un retraso.
- Es responsabilidad del alumno que no pueda asistir a una determinada clase, por cualquier motivo, informarse de todo lo que se ha visto (preguntando a algún compañero, profesor...).
- Aquellos alumnos que tengan más de tres faltas sin justificar en una misma evaluación perderán el derecho a examinarse de manera práctica, realizando un examen teórico de todo el contenido. Para preparar los contenidos podrá solicitar ayuda al profesor.

2) Esfuerzo y participación.

- Esforzarse en la realización de todas las actividades y tareas prepuestas por el profesor siguiendo las indicaciones dadas.
- Colaborar en el desarrollo de las clases y con el resto de los compañeros, así como en la preparación y recogida del material.



3) Material necesario.

- Es imprescindible asistir a las clases de Educación Física con el chándal del colegio, la camiseta del colegio y zapatillas de deporte adecuadas, respetando las siguientes indicaciones: pelo recogido, zapatillas correctamente atadas, no pulseras, colgantes, anillos ni pendientes largos. No se permite dar la clase con otra indumentaria.
- Cuando un alumno no traiga la indumentaria adecuada o el material necesario no podrá realizar la clase y tendrá una falta injustificada.

4) Respeto a las Normas especiales para la clase de Educación Física.

En la corrección de los exámenes, controles y trabajos se seguirán las pautas establecidas por el Departamento de Lengua y Literatura.

4. SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES.

Los contenidos de la materia se dividen en dos partes, realizándose dos trabajos en convocatorias en *enero* y *abril*, habiéndoles repartido previamente a los alumnos el Plan de Recuperación correspondiente.

La parte práctica del área se recuperará durante el desarrollo de las sesiones del curso presente, mediante el desarrollo de las sesiones por parte del alumno y evaluado a través de una hoja de observación.



5. PRUEBA EXTRAORDINARIA.

Los alumnos podrán realizar una prueba extraordinaria de la materia cuando no la hayan superado en la evaluación continua. Esta prueba será elaborada por la profesora de Educación Física.

Se entregará al alumno con la materia pendiente un documento con los contenidos que deberá preparar para la prueba de extraordinaria.

La prueba extraordinaria consta de dos partes:

Parte teórica: Prueba escrita de los contenidos de la asignatura. En cada pregunta se establecerá la puntuación de la misma.

Parte práctica: Realización de las pruebas prácticas sobre los contenidos de la asignatura.

La calificación de la asignatura vendrá dada por la nota media obtenida en ambas partes (práctica y teórica) siendo requisito indispensable la realización y superación de ambas partes. La prueba extraordinaria se calificará sobre 10 puntos. El alumno la habrá superado si obtiene una calificación mínima de 5 puntos.