

1. CONTENIDOS.

UD 1. Me preparo para moverme

- Condición física y salud.

UD 2. Mejoro mi 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.
- Actividades físico deportivas más apropiadas para conseguir los niveles saludables de condición física.
- Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas y ejercicios de compensación.
- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo, el pulsómetro.

UD 3. Nos divertimos con las palas

- Golpeos y desplazamientos. Capacidades motrices implicadas.
- Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
- Las palas como actividad recreativa para el tiempo de ocio

UD 4. Practicamos Acrosport

- Actividades artístico expresivas: composiciones coreográficas
- Elementos musicales y su relación con el montaje coreográfico. Ritmo, frase, bloques.
- Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.

UD 5. Aprendemos a patinar

- Técnica de desplazamiento sobre los patines
- Control de la situación del centro de gravedad sobre el pie apoyado. Acciones equilibradoras de los brazos.
- Capacidades motrices implicadas: equilibrio, coordinación.

- Formas de evaluar el nivel técnico del patinaje sobre ruedas.
- Aspectos preventivos: formas de caer, indumentaria, protecciones, calentamiento específico, trabajo por niveles de habilidad.
- La superación de retos personales como motivación.

UD 6: Nos alimentamos correctamente

- Balance energético entre ingesta y gasto calórico

UD 7. Jugamos al voleibol

- Habilidades específicas del voleibol. Modelos técnicos de los golpes, los desplazamientos y las caídas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en voleibol condicionan la conducta motriz: trayectorias del balón, espacios libres, situación de los compañeros, etc.
- La distribución de funciones y las ayudas a las acciones de los compañeros de equipo.

UD 8. Mantenemos una postura adecuada

- Actividades físico deportivas más apropiadas para conseguir los niveles saludables de condición física.
- Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas y ejercicios de compensación.

UD 9. Practicamos la escalada.

- La escalada en instalaciones urbanas o en el entorno natural. Niveles de las vías y técnicas.
- Equipamiento básico para la realización de actividades de escalada. Elementos de seguridad.
- Posibilidades del entorno natural próximo para la escalada. Influencia de las actividades de escalada en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Las calificaciones de la asignatura se repartirán de la siguiente manera:

- 40% de la nota: Exámenes prácticos.
- 20% de la nota: Exámenes teóricos.
- 30% de la nota: Actitud en clase.
- 10% de la nota: Cuaderno de prácticas y redacciones, contando cada parte la mitad del porcentaje.

Cuando la nota del examen práctico sea inferior a 4 puntos, no se realizará la media y la evaluación estará suspensa.

En todas las pruebas escritas se aplicarán los criterios adoptados en la etapa relativos a ortografía, restando 0,1 a la nota final por cada falta de ortografía.

3. PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES.

Los alumnos que no logren conseguir los criterios de evaluación de cada evaluación, tendrán un examen de recuperación que constará de una parte teórica y otra práctica. El alumno realizará la parte que tenga suspensa. Este examen se realizará una semana después de iniciar la siguiente evaluación. Los alumnos que no hayan conseguido recuperar una evaluación deberán presentarse al examen teórico-práctico de junio con la evaluación suspensa y si no consiguen aprobar, tendrá la convocatoria del examen extraordinario en septiembre en el que también habrá una prueba teórico-práctica.

4. SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES

Los alumnos con la asignatura pendiente de cursos anteriores tendrán una convocatoria en Enero, donde tendrán que realizar un examen teórico y otro práctico sobre los contenidos desarrollados durante ese curso, junto con un trabajo relacionado con los contenidos, y una convocatoria en Junio donde tendrán que realizar un examen teórico, uno práctico y entregar un trabajo relacionado con los contenidos desarrollados durante el curso.

Durante el curso, a los alumnos con la E.F. pendiente del curso anterior se les orientará acerca de los contenidos que deberá adquirir para superar la asignatura y se les mandarán trabajos relacionados con los contenidos a adquirir.

5. PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA LOS ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES

Se le entregará al alumno un documento con los contenidos mínimos, las características del examen, su valor y las fechas en las que se realizarán.

En Enero los alumnos se presentarán a un examen teórico de los contenidos desarrollados en el curso anterior. Esta prueba valdrá un 40% de la nota. En el mes de mayo el alumno tendrá que realizar una prueba práctica de los contenidos desarrollados en el curso anterior y cuyo valor será de un 60%.