

Propuesta pedagógica de departamento

Curso académico: 2023-2024

Departamento: EDUCACIÓN FÍSICA

IES 1 del CE de CHESTE

1

Concreción curricular de la materia:

EDUCACIÓN FÍSICA

1.1

Elementos curriculares del nivel:

1º BACH

1.1.1

Competencias específicas

Para este curso la adaptación curricular de la asignatura afecta únicamente a los contenidos, puesto que las horas lectivas del alumnado semanales son tres, tal y como marca el currículum oficial. Los criterios y saberes marcados en amarillo se verán en profundidad en los entrenamientos de los planes, que forman parte de la nota de la asignatura en un 50%.

Competencia específica 1: Planificar y poner en práctica un programa saludable de actividad física y deportiva, adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social.

Criterios de evaluación

- 1.1. Diseñar y poner en práctica de manera autónoma un programa de actividad física para la mejora de la condición física y la salud, basado en criterios científicos, y aprovechando responsablemente los recursos del entorno y las nuevas tecnologías.
- 1.2. Incorporar propuestas para la gestión del esfuerzo en las actividades físicas, aplicando los principios y fases del entrenamiento.
- 1.3. Consolidar hábitos de alimentación saludable atendiendo a un balance energético equilibrado, considerando los principios nutricionales desde el consumo responsable y sostenible.
- 1.4. Analizar críticamente los componentes que participan de un estilo de vida saludable en el ámbito educativo y en el ámbito sociofamiliar, discriminando las conductas de riesgo para la salud física, mental y social.

Saberes básicos

- Bloque 1.

Vida activa y saludable: salud física

Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables

- Métodos de valoración de las capacidades físicas y coordinativas aplicadas a entornos laborales y a la mejora personal.
- Beneficios, riesgos y ejercicios desaconsejados: hábitos posturales, ergonomía y ejercicio físico en general.
- Programas de actividad física personal (FITT-PV) para las diferentes capacidades físicas.
- Tecnologías facilitadoras de la evaluación y el análisis fisiológico del ejercicio físico.

Grupo 2. Cuidado del cuerpo

- Métodos de recuperación del esfuerzo.

Vida activa y saludable: salud mental

Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación y meditación

- Métodos de relajación y respiración.
- Técnica básica de meditación.
- Hábitos de descanso.

Competencia específica 2: Diseñar, practicar y dirigir diferentes situaciones físico-deportivas, adecuando el nivel de las habilidades y aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.

Criterios de evaluación

- 2.1 Resolver con eficacia y eficiencia motriz diferentes situaciones de juego y práctica deportiva, utilizando los principios técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados, aplicando pautas de seguridad y de higiene personal y utilizando las estrategias apropiadas para la resolución de conflictos.
- 2.2. Diseñar y participar en acontecimientos recreativos y deportivos aplicando políticas sostenibles de gestión y uso de materiales e instalaciones.
- 2.3. Investigar diferentes contextos de actividad física y de deportes atendiendo a los elementos inherentes a la justicia social, como la participación y la igualdad de oportunidades.

Saberes básicos

- Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices

Juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario.

Juegos y deportes inclusivos, adaptados y específicos.

Lógica interna de los juegos y deportes.

Aspectos reglamentarios.

- Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

4.1. Gestión emocional

- Roles en contextos de práctica físico-deportiva.
- Control y gestión de emociones.

- Técnicas corporales de regulación física y emocional.

4.2. Habilidades sociales

- Interacción y habilidades sociales: escucha activa, diálogo, negociación, asertividad, comunicación efectiva y otras.

4.3. Justicia social al deporte y actividad física

- Valores deportivos y olímpicos.
- Identificación de conductas contrarias a la convivencia.

Competencia específica 3: Diseñar, planificar y desarrollar proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.

Criterios de evaluación

- 3.1. Crear y ejecutar propuestas artístico-expresivas mostrando dominio de los elementos corporales y escénicos desde una perspectiva de género e inclusiva.
- 3.2. Practicar varias actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social respetuoso y responsable, mostrando actitudes de empatía e inclusión ante la diversidad y autorregulando las emociones.
- 3.3. Organizar y participar en partidas de Pilota Valenciana reconociendo sus valores intrínsecos.

Saberes básicos

- Bloque 5. Manifestaciones de la comunicación y la cultural motriz.

5.1. Elementos comunicativos y cultura artístico-expresiva

- Elementos de la comunicación.
- Valores y cultura artístico-expresiva.
- Montajes e intervenciones artístico-expresivas.
- El ritmo y el cuerpo en movimiento.
- Danza y baile.

5.3. Deporte como manifestación cultural

- Deporte, convivencia y justicia social.

Competencia específica 4: Adoptar un estilo de vida saludable y sostenible aplicando principios de ética ambiental y seguridad para transformar el entorno.

Criterios de evaluación

- 4.1. Organizar y practicar actividades físico-deportivas inclusivas en el medio natural y urbano con seguridad y eco responsabilidad fomentando el ocio activo y estilos de vida sostenibles.
- 4.3. Practicar y aplicar normas de seguridad y técnicas de primeros auxilios y supervivencia en contextos naturales y urbanos para controlar los riesgos intrínsecos de las actividades respecto a las equipaciones, el entorno y la actuación e interacción de los participantes.

Saberes básicos

- Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física
 - 2.1. Medidas preventivas y de seguridad
 - Normas de seguridad y técnicas para la prevención y actuación en una situación de emergencia.
 - Gestión crítica y uso sostenible de materiales para la práctica física y deportiva.
 - Actuaciones de primeros auxilios.
 - El botiquín.
 - 2.2. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física
 - Aprovechamiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis.
 - Creación y curación de contenidos.
- Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno
 - 6.1. Iniciativas y actividades saludables y sostenibles en el medio natural y urbano
 - Beneficios de la práctica de actividad física y deportiva en el entorno natural.
 - Movilidad activa, segura y sostenible.
 - Ocio saludable y sostenible: posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica segura de actividad física y deportiva. Previsión de riesgos, primeros auxilios y protocolos de acción en caso de emergencia.
 - Conocimiento del patrimonio natural y urbano del entorno. Propuestas de mejora: accesibilidad, uso deportivo, seguridad y sostenibilidad. Promoción y uso creativo.
 - Medidas de protección y conservación del medio natural y urbano durante la práctica físico-deportiva. Servicio a la comunidad.

Competencia específica 5: Identificar oportunidades personales, académicas y laborales relacionadas con la actividad física, el deporte y el ocio activo a partir de experiencias personales y mediante el uso de la tecnología.

Criterios de evaluación

- 5.1. Participar en propuestas reales o simuladas relacionadas con la actividad física y la salud, el deporte, las actividades artístico-expresivas o la naturaleza, analizando las posibilidades del entorno más próximo y teniendo en cuenta la sostenibilidad.
- 5.2. Detectar y trabajar la curación de contenidos usando la tecnología como elemento facilitador para la creación de escenarios de práctica activa saludable.
- 5.3. Colaborar en propuestas informativas de salidas académicas y laborales y en visitas a espacios relacionados con la actividad física, el deporte y el ocio activo.

Saberes básicos

- Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física
- 2.3. Ordenación de la actividad física y el deporte
 - Organización de acontecimientos deportivos y de actividad física en general.
 - Gestión de grupos: estilo de liderazgo, organización y dinamización de grupos.

1.1.2

Valoración general del progreso del alumnado

Instrumentos de recogida de información

- - Observación directa (cuaderno del profesor/a)
 - Rúbricas de evaluación
 - Presentaciones del alumnado digitales y orales
 - Producciones escritas
 - Dianas de autoevaluación
 - Listas de cotejo de habilidades

Criterios para la calificación cualitativa y cuantitativa

Calificación cualitativa: rúbricas de evaluación.

Calificación cuantitativa: a partir de los instrumentos de evaluación. Los porcentajes de cada instrumento asociados a las competencias específicas se desglosan en la siguiente tabla.

La **nota final de la evaluación** se obtiene de la media aritmética entre la nota proporcionada por los entrenadores y la que se obtenga de la tabla anterior.

La **nota final del curso** se obtiene de la media aritmética de las notas de las 3 evaluaciones. Se valorará la progresión del alumno o la alumna en la consecución de las competencias específicas para determinar la nota final.

Se considera imprescindible obtener un 5 (o 50%) al finalizar curso, con las siguientes consideraciones:

- Con las tres evaluaciones aprobadas se hará una media aritmética.
- Con dos evaluaciones aprobadas y una suspendida, se hará la media aritmética de las tres, debiendo superar el 5 dicha media para aprobar el curso.
- Con dos o más evaluaciones suspendidas se suspenderá el curso.

La **recuperación de pendientes** se llevará a cabo en el siguiente curso, sobre el mes de abril, con una prueba adecuada a las competencias específicas no superadas

Evaluación	Situación de aprendizaje	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación	% a los instrumentos
1ª	Simulaciones de emergencias: primeros auxilios	3.1 3.2 4.3	Rúbricas observación práctica Producciones escritas Registre diario del profesor actitudinal Producción digital (vídeos simulacros) Diana de autoevaluación	30% 15% 20% 20% 15%
	Evento deportivo final trimestre IES	2.2 2.3 5.1	Registro diario del profesor Rúbricas de cumplimiento tareas	30% 70%
	Saltar a la comba al ritmo	3.1 3.2	Rúbricas observación práctica ensayos producción escrita coreografía Rúbricas actuación coev, autoev y heteroev Registre diario del profesor actitudinal Lista cotejo habilidades	20% 10% 30% 20% 20%
2ª	Respiración, relajación y masajes: respiración y relajación	1.4 3.2	Rúbricas observación práctica Producciones escritas: registros semanales Registre diario del profesor actitudinal Producciones orales: preguntas clase Cuestionario de autoevaluación	40% 20% 20% 10% 10%
	Creo mi Canva motivador de actividad física	5.2 5.3	Producción digital	100%
	Deporte de equipo urbano: básquet 3*3	2.1 2.2 4.1	Registre diario del profesor actitudinal Observación práctica habilidades Ranking competición Producción escrita: ficha sesión técnica seleccionada Producción oral: exposición práctica Producción escrita: mejora ficha sesión técnica tras feedback	20% 20% 20% 10% 20% 10%

3ª	Respiración, relajación y masajes: relajación y masajes	1.4 3.2	Rúbricas observación práctica	40%
			Producciones escritas: registros semanales	20%
			Registre diario del profesor actitudinal	20%
			Producciones orales: preguntas clase	10%
			Cuestionario de autoevaluación	10%
	Presento mi canva motivador de actividad física	5.2	Exposición oral heteroevaluación	60%
		5.3	Rúbricas observación exposición coevaluación y autoevaluación	40%
	Juegos alternativos: coeducativos y cooperativos	2.1	Registre diario del profesor actitudinal	20%
		2.2	Lista de cotejo de juego limpio individual	20%
		2.3	Lista de cotejo reglas PLUS equipo	10%
		3.2	Observación planificada arbitraje y observaciones	20%
			Producciones escritas: ficha creación deporte alternativo	15%
			Producción oral: lista control exposición deporte	15%

Medidas de respuesta educativa para la inclusión

- - Aplicación del DUA
 - Actividades de refuerzo y ampliación.
 - Variedad de soportes de presentación de la información
 - Diferentes modalidades de instrumentos de evaluación