**VERSIÓN REDUCIDA DE LA PROGRAMACIÓN**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROGRAMACIÓN DE LA ASIGNATURA**

**NIVEL: ESO Y BACHILLERATO**

1. **BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA**.

La Educación Física en el nuevo sistema educativo es uno de los factores que contribuyen al desarrollo integral de la persona. La Educación Física pretende contribuir a la mejora de la calidad de vida y posibilitar la práctica de actividades corporales para todo el alumnado sin discriminación de ningún tipo.

La educación a través del cuerpo y de su capacidad de movimiento, no debe reducirse sólo a los aspectos perceptivos o motores, sino que implica aspectos de expresión, comunicación, afectivos y cognoscitivos.

La enseñanza de las actividades físicas y deportivas, deben hacerse bajo un planteamiento sin discriminaciones de ningún tipo, huyendo de la concepción competitiva, selectiva y restringida. Su finalidad es el desarrollo y la mejora de las capacidades motrices, y no la obtención de resultados en el ámbito de rendimiento.

Una de las finalidades últimas de la Educación Física es la de crear hábitos duraderos de actividad física una vez finalizado el periodo de escolarización, de ahí la importancia de dar a conocer al alumnado un gran número de actividades corporales y deportivas para que en un futuro puedan escoger las más adecuadas a sus capacidades e intereses.

La Educación Física debe atender a las demandas que la sociedad actual genere. Estas demandas se pueden centrar:

* En el cuidado del cuerpo y de la salud,
* En la mejora de la imagen corporal y forma física ,
* En la utilización del tiempo de ocio.

1. **CONTENIDOS MÍNIMOS CON EL ÍNDICE DE LOS BLOQUES TEMÁTICOS.**

**CONTENIDOS MÍNIMOS**

**1º ESO**

* Normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de actividades físicas
* Control del esfuerzo a través de las pulsaciones. Que el alumno/a sea capaz de tomarse la frecuencia cardiaca correctamente.
* Partes de un calentamiento. Cómo y cuándo se hace un calentamiento.
* Que el alumno/a sea capaz dosificarse el esfuerzo en las actividades de resistencia aeróbica: carrera continua, juegos y saltos a la cuerda.
* Habilidades gimnásticas y acrobáticas.
* Realización de juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes propuestos.
* Participación en tareas de expresión corporal y ritmo propuestas; así como de elaborar por grupos un pequeño montaje con cuerda
* Participación en las actividades lúdicas y deportivas con independencia del nivel de destreza alcanzado, implicándose activamente en las labores de equipo.
* Que el alumno sea capaz de aprender a escuchar para luego hacer y saber por qué se hace.
* Respeto a los compañeros y al profesor

**2º ESO:**

* Normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de actividades físicas.
* Que el alumno sea capaz de realizar un calentamiento general y elaborar una ficha de éste.
* Valoración de las capacidades físicas mediante su medición.
* Control del esfuerzo a través de las pulsaciones.
* Trabajo de resistencia dentro de su zona de actividad.
* La flexibilidad y la resistencia como cualidad fundamental para la salud.
* Elementos básicos de acrogimnasia por parejas.
* Realización de juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes propuestos.
* Participación y conocimiento de las diferentes situaciones reales de juego que se desarrollan en los juegos predeportivos relacionados con el béisbol y el balontiro.
* Participación en las actividades lúdicas y deportivas con independencia del nivel de destreza alcanzado, implicándose activamente en las labores de equipo.
* Que el alumno sea capaz de aprender a escuchar para luego hacer y saber por qué se hace.
* Respeto a los compañeros y al profesor

**3º ESO:**

* El calentamiento específico. Efectos. Realización de una ficha de calentamiento siguiendo las pautas establecidas.
* Acondicionamiento físico de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia mediante la puesta en práctica de métodos y sistemas, y mejorar dichas capacidades para obtener los baremos establecidos para el curso.
* El Circuit-Training como método utilizado en la mejora de la fuerza-resistencia. Elaboración y puesta en práctica de circuitos en grupo.
* Realización de una coreografía de cuerdas con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.
* Participación en las diferentes actividades, juegos y deportes planteados.
* Realización de juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes propuestos (baloncesto, raspall, bádminton).
* Práctica de actividades individuales y colectivas de ocio y recreación.
* Realización de un recorrido básico de senderismo y orientación identificando señales y asimilar conceptos de interpretación de mapas cartográficos.
* Valoración del propio cuerpo como medio creativo y de comunicación mediante actividades rítmicas y expresivas

**4º ESO:**

* Calentamiento específico. Elaboración de calentamientos específicos en función de la actividad que se vaya a desarrollar.
* Puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento para el acondicionamiento de las capacidades físicas y mejorar dichas capacidades para obtener los baremos establecidos para el curso.
* Aplicación de las diferentes técnicas de primeros auxilios ante diferentes casos practicados en clase. Conocimiento de diferentes problemas de salud y su prevención (Higiene postural)
* Ejecución, con mejoras en su nivel, de las habilidades deportivas específicas en cada uno de los deportes propuestos (hockey, voleibol, palas, balonmano).
* Expresión corporal: Experimentación y participación de manera desinhibida en la escenificación con soporte musical de Acrogimnasia.
* Ejecución de diferentes habilidades gimnásticas para utilizarlas como enlace en las coreografías de Acrogimnasia.
* Realización de un recorrido básico de orientación identificando señales y asimilar conceptos de interpretación de mapas cartográficos.

**1º y 2º BACHILLERATO**

* Reconocimiento y aplicación de las pruebas de control de valoración de la CF física.
* Reconocimiento y aplicación de los métodos y sistemas básicos para el desarrollo de la condición física. (Resistencia, fuerza y flexibilidad) (Generales y específicos)
* Planificación, elaboración, puesta en práctica y valoración del acondicionamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud, mediante un Programa de Entrenamiento.
* Reconocimiento y valoración de los efectos que los hábitos sociales negativos tienen sobre la salud, así como la profilaxis del ejercicio físico, alimentación…
* Aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los deportes practicados
* Expresión corporal: Participación de manera desinhibida en actividades con base rítmica y soporte musical: expresión corporal y bailes de salón.
* Reconocimiento, práctica y valoración de juegos alternativos y de los juegos y deportes tradicionales de la Comunidad Valenciana.
* Actividades en la naturaleza (Senderismo) como complemento de los contenidos de la Condición física, para el conocimiento de la flora y fauna y procurar el respeto del entorno natural.

**BLOQUES TEMÁTICOS**

**Bloque 1: Condición Física y salud**. El trabajo de las cualidades físicas a través de métodos concretos que deben conocer contribuye a la mejora de la salud, a la vez que incide en la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones, con especial interés a la prevención de las enfermedades cardiovasculares derivadas de hábitos inadecuados.

**Bloque 2: Juegos y deportes**. La participación en los diferentes deportes y la resolución de las situaciones deportivas obliga al alumno a una toma de decisiones continua tanto a nivel motriz como cognitivo, a la vez que mejora las actitudes de colaboración, diálogo y trabajo en equipo para la consecución de metas comunes.

**Bloque 3: Actividades adaptadas al medio**. colaboración en la organización de actividades y el desarrollo de una actitud crítica y respetuosa con el medio natural, fomentando el uso adecuado del entorno y la reducción del impacto medioambiental.

**Bloque 4: Expresión Corporal y comunicación**. Las actividades de expresión corporal y comunicación favorecen la desinhibición y la exteriorización de sentimientos y emociones al mismo tiempo que se consolidan como elementos básicos de la comunicación, la relación con los demás y la expresión.

**Bloque 5: Elementos transversales a la asignatura**. La inclusión social, la empatía, la colaboración y el trabajo en equipo para la resolución de tareas entran a formar parte del individuo en sociedad. Esto implica una serie de comportamientos como el respeto y la tolerancia, entre otros, relacionados y desarrollados desde la Educación Física.

**3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN**

**1º y 2º ESO**

**A. SABER (20%  2 puntos)**

A.1) Cuadernos y exámenes teóricos....................... 2 puntos.

Podrá penalizarse hasta un 10% de la nota en este apartado por cometer faltas de ortografía, por no seguir las normas de presentación de éstos, por presentarlos fuera de plazo.

A.2) Actividades de Ampliación (trabajos optativos): Individuales/parejas/grupos

A.3) Elementos transversales:

1. Fomento de la lectura: lectura de artículos, revistas y/o libros.
2. Comunicación audiovisual. TIC.: visionado de películas y opinión personal.

**B. SABER HACER (50%  5 puntos)**

* Observación - Registros anecdóticos
* Toma de datos - Test físicos
* Rúbricas.

**C. SABER SER (30%  3 puntos)**

C.1) Asistencia a clase y puntualidad: 15%

La asistencia a clase y la puntualidad son obligatorias, dado el carácter práctico del área de EF y la importancia que se da al esfuerzo por encima del resultado.

a) + de 4 faltas de asistencia injustificadas: pérdida de evaluación continua.

b) Retrasos: llegar a clase más tarde de 5’ = 0,1 punto menos

C.2) Actitud hacia la materia y comportamiento en clase: 15%

1. Por cada falta de falta de atuendo deportivo: 0,5 puntos menos en la nota de la evaluación
2. Revisión del aseo personal: 0,1 punto menos si no lo llevan
3. Cada expulsión de clase supone 0,5 puntos menos de la nota de la evaluación correspondiente.
4. Utilización del móvil en clase sin permiso: 0´5 puntos menos en la nota de la evaluación

El profesorado valorará mediante la observación sistemática

- la participación en clase

- el respeto a los/las compañeros/as, al profesorado, a las instalaciones y material del

centro

- la adopción de hábitos de higiene y de salud, equipación adecuada

- la disposición positiva hacia el ejercicio físico

**3º y 4º de ESO / 1º y 2º BACH**

**A. SABER (30%  3 puntos)**

A.1) Cuadernos y exámenes teóricos....................... 2 puntos.

Podrá penalizarse hasta un 10% de la nota en este apartado por cometer faltas de ortografía, por no seguir las normas de presentación de éstos, por presentarlos fuera de plazo.

A.2) Actividades de Ampliación (trabajos optativos): Individuales/parejas/grupos

A.3) Elementos transversales:

1. Fomento de la lectura: lectura de artículos, revistas y/o libros.
2. Comunicación audiovisual. TIC.: visionado de películas y opinión personal.

**B. SABER HACER (50%  5 puntos)**

* Observación - Registros anecdóticos
* Toma de datos - Test físicos
* Rúbricas.

**C. SABER SER (20%  2 puntos)**

C.1) Asistencia a clase y puntualidad:

La asistencia a clase y la puntualidad son obligatorias, dado el carácter práctico del área de EF y la importancia que se da al esfuerzo por encima del resultado.

a) + de 4 faltas de asistencia injustificadas: pérdida de evaluación continua.

b) Retrasos: llegar a clase más tarde de 5’ = 0,1 punto menos

C.2) Actitud hacia la materia y comportamiento en clase:

1. Por cada falta de falta de atuendo deportivo: 0,5 puntos menos en la nota de la evaluación
2. Revisión del aseo personal: 0,1 punto menos si no lo llevan
3. Cada expulsión de clase supone 0,5 puntos menos de la nota de la evaluación correspondiente.

d) Utilización del móvil en clase sin permiso: 0´5 puntos menos en la nota de la

evaluación

El profesorado valorará mediante la observación sistemática

- la participación en clase,

- el respeto a los/las compañeros/as, al profesorado, a las instalaciones y material del centro,

- la adopción de hábitos de higiene y de salud, equipación adecuada.

- la disposición positiva hacia el ejercicio físico.

Para obtener el **aprobado** en cada evaluación los alumnos tendrán que obtener una calificación de **5 puntos.** Sin embargo, si el alumno no alcanza la calificación de **3** en los **apartados del Saber, Saber Hacer y Saber Ser,** la evaluación será calificada como suspendida, aunque la nota media sea superior a 5 puntos.

**3.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN FINAL ORDINARIA**

En cuanto a la **CALIFICACIÓN FINAL** vendrá determinada por la media aritmética de las tres evaluaciones. En caso de que haya alguna evaluación calificada con menos de 5, dicha evaluación será estudiada en el contexto global de la asignatura, de tal manera que si se ha producido por una falta de actitud podrá ser evaluada positivamente por la actuación de la evaluación continua.

En ningún caso este criterio se podrá dar en caso de insuficiente conceptual o procedimental, que se superará mediante la realización de pruebas extraordinarias de recuperación a lo largo del curso y antes de su finalización.

Excepcionalmente **no superará positivamente el curso** aquel alumnado que **aún teniendo solamente como no superada una sola evaluación**, ésta haya sido **por** alguno de los siguientes motivos:

* La no asistencia sin justificar de forma continuada a las sesiones.
* Actitud muy negativa de forma regular dirigida tanto hacia el profesorado, a los compañeros o hacia la propia área a lo largo de una evaluación.

En este caso el alumno tendrá derecho a un examen final de toda la materia.

Dentro de su **calificación en cada evaluación** el alumno deberá tener en cuenta:

* 3 faltas actitudinales graves suponen el suspenso de la asignatura.
* Cuando no se realice un control por falta de asistencia justificada, se realizará lo antes posible acordando la fecha entre el profesorado y el alumnado.
* Si un control y/o trabajo no se realiza por falta de asistencia no justificada, se considerará “No presentado”; no se tendrá derecho a un nuevo control, quedando el contenido pendiente para la recuperación.
* Cuando no se entregue un trabajo, cuaderno, etc. por falta de asistencia justificada, se entregará a la profesora el primer día que se vuelva a clase. Podrá penalizarse hasta un 10% de la nota en este apartado.
* Es obligación del alumnado que falta a clase solicitar a sus compañeros o al profesorado la información relacionada con la clase perdidas.
* **La nota máxima que un alumno puede obtener en la recuperación de un contenido (trabajo, examen teórico o examen práctico) será de 7 puntos**.

**3.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN FINAL EXTRAORDINARIA**

**(**Cabe recordar que NO es de CONTENIDOS MÍNIMOS)

**En los exámenes extraordinarios**, para los alumnos que no superaron la materia en junio, los criterios de evaluación serán los siguientes:

|  |  |
| --- | --- |
| **ESO y BACHILLERATO** | **%** |
| **Conceptual: examen escrito** | **50** |
| **Procedimental: pruebas físicas y deportivas** | **50** |

**3.3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE PENDIENTES** (calendario, seguimiento, trabajos, exámenes parciales, Examen Final...).

El alumnado con la EF pendiente la superará si supera las 2 primeras evaluaciones del curso actual. De no ser así, se seguirá el mismo criterio que para las pruebas extraordinarias, fijándose una fecha de examen para el mes de mayo.

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN EN CONFINAMIENTO:**

Los apartados a evaluar y los porcentajes serán los siguientes para **1º y 2º ESO:**

**A. SABER (30%, 3 puntos).**

* Trabajos sobre algún deporte, películas, documentales y/o artículos relacionados con la Educación Física y al Salud.

**B SABER HACER (70%, 7 puntos).**

* Retos sobre Habilidades Básicas y Coordinación.
* Malabares.
* Coreografías individuales
* **La evaluación se realizará a través de vídeos que los alumnos se grabarán y enviarán al profesor mediante Aules, correo electrónico, etc.**

Los apartados a evaluar y los porcentajes serán los siguientes para **3º y 4º ESO:**

**A. SABER (40%, 4 puntos).**

* Consejos relacionados con la actividad física, la nutrición el descanso, etc.
* Trabajos sobre algún deporte, películas, documentales y/o artículos relacionados con la Educación Física y al Salud.
* Diario de actividad física y salud

**B. SABER HACER (60%, 6 puntos).**

* Realización de actividad física en casa (mediante rutinas de ejercicios).
* Retos sobre CFB, Coordinación, Agilidad y Equilibrio.

**\* La evaluación se realizará a través de vídeos que los alumnos se grabarán y enviarán al profesor mediante Aules, correo electrónico, etc.**

Los apartados a evaluar y los porcentajes serán los siguientes para **1º y 2º BACHILLERATO:**

**A. SABER (40%, 4 puntos).**

* Consejos relacionados con la actividad física, la nutrición el descanso, etc.
* Trabajos sobre algún deporte, películas, documentales y/o artículos relacionados con la Educación Física y al Salud.
* Programación de trabajo de Actividad Física y Salud
* Diario de Actividad Física y Salud.
* Lectura de libros relacionados con la Actividad Física y el Deporte.

**B. SABER HACER (60%, 6 puntos).**

* Realización de actividad física en casa (mediante rutinas de ejercicios).
* Retos sobre CFB, Coordinación, Agilidad y Equilibrio.

\* **La evaluación se realizará a través de vídeos que los alumnos se grabarán y enviarán al profesor mediante Aules, correo electrónico, etc.**

**- CONCRECIÓN POR NIVELES Y EVALUACIONES PRESENCIAL/SEMIPRESENCIAL - SABER:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1º de ESO** | **2º de ESO** | **3º de ESO** | **4º de ESO** | **1º de bachillerato** | **2º bachillerato** |
| **1a evaluación** | Exámenes teóricos + trabajos: **20 %** | Exámenes teóricos + trabajos **20 %** | Examen escrito:  Condición física + Baloncesto  **30 %** | Examen escrito: Condición física  +  Raquetas  **30 %** | Examen escrito:  Condición física + Programación de Entrenamiento  **30 %** | Programación de Entrenamiento  **30%** |
| **2a evaluación** | Exámenes teóricos + trabajos **20 %** | Exámenes teóricos + trabajos **20 %** | Examen escrito  Bádminton  +  Dossier Coreo Cuerdas  **30 %** | Examen escrito  Hockey 15%  +  Voleibol 15%  **30 %** | Examen escrito Bádminton + Rugby  **30 %** | Trabajos sobre Deportes  **30 %** |
| **3a evaluación** | Exámenes teóricos + trabajos **20 %** | Exámenes teóricos + trabajos **20 %** | Examen escrito  Raspall  +  Orientación  **30 %** | Examen escrito  Balonmano  + Orientación  + Dossier  Acrosport  **30 %** | Dossier  Expresión Corporal: **30 %** | Dossier  Acrogimnasia:  **30 %** |

**CONCRECIÓN POR NIVELES Y EVALUACIONES PRESENCIALSEMIPRESENCIAL - SABER HACER:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **1º de ESO** | **2º de ESO** | **3º de ESO** | **4º de ESO** | **1º de bachillerato** | **2º de bachillerato** |
| **1a evaluación**  **50 %** | | Test de Cooper 6´  40 %  +  Juegos de blanco y diana  10 % | Test de Cooper 6´  40 %  +  Juegos colec. de campo dividido  10 % | Test de Cooper 9´  40 %  +  Baloncesto  10 % | Test de Cooper 9´  40 %  +  Raquetas  10 % | Test de Cooper 9´  40 %  +  Elaboración prog. Entrenamiento  10 % | Test de Cooper 9´  40 %  +  Elaboración prog. Entrenamiento  10 % |
| **2a evaluación**  **50 %** | | Habilidades Gimnásticas  +  Juegos de bate y campo | Pelota Valenciana: 10 %  +  Acrosport por parejas 40 % | Bádminton  20 %  +  Coreo cuerdas  30 % | Voleibol  15 %  +  Hockey Sala  35 % | Bádminton  20 %  +  Rugby  30 % | Multideporte  50 % |
| **3a evaluación**  **50 %** | | Ritmo y expresión  +  Juegos ind. de campo dividido  +  Juegos de invasión | Coreografías con  Música  40 %  +  Juegos de  Orientación  10 % | Pelota valenciana  30 %  +  Orientación  20 % | Coreografía  Acrosport  20 %  +  Balonmano  10 %  +  Orientación  20 % | Montaje  Coreográfico  50 % | Montaje  Acrogimnasia  50 % |

**- CONCRECIÓN POR NIVELES Y EVALUACIONES EN CONFINAMIENTO: SABER:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1º de ESO** | **2º de ESO** | **3º de ESO** | **4º de ESO** | **1º de bachillerato** | **2º de bachillerato** |
| **1a eval.** | Cuaderno de actividades: 30% | Cuaderno de actividades: 30% | Diario de actividad física y salud 40% | Diario de actividad física y salud 40% | Diario de actividad física y salud 40**%** | Diario de actividad física y salud 40**%** |
| **2a eval.** | - Trabajos sobre  distintos deportes  - Películas y documentales relacionadas con la actividad física y el deporte 30% | - Trabajos sobre distintos deportes  - Películas y documentales relacionadas con la actividad física y el deporte 30% | - Trabajos sobre distintos deportes y/o temas (en word, en power point, en prezi, etc).  40% | - Trabajos sobre distintos deportes y/o temas (en word, en power point, en prezi, etc).  40% | - Programación  de trabajo de actividad física y salud  - Lectura de libros  40% | - Programación  de trabajo de actividad física y salud  - Lectura de libros  40% |
| **3a eval.** | - Consejos  relacionados con la actividad física, la nutrición,  el descanso  - Propuestas de actividades (el parchís de la expresión corporal)  - Películas y documentales relacionadas con la actividad física y el deporte  30% | - Consejos  relacionados con  la actividad física,  la nutrición, el descanso  - Propuestas de actividades (rotopoly)  - Películas y documentales relacionadas con la actividad física y el deporte  30% | - Consejos relacionados con la actividad física, la nutrición, el descanso  - Diario de actividad física y salud 30%  - Películas y documentales relacionadas con la actividad física y el deporte  10% | - Consejos relacionados con la actividad física, la nutrición, el descanso  - Diario de actividad física y salud 30%  - Películas y documentales relacionadas con la actividad física y el deporte  10% | - Consejos relacionados con la actividad física, la nutrición, el descanso  - Diario de actividad física y salud 30%  - Películas y documentales relacionadas con la actividad física y el deporte 10% | - Consejos relacionados con la actividad física, la nutrición, el descanso  - Trabajos sobre distintos deportes y/o temas (en word, en power point, en prezi, etc) 30%  - Películas y documentales relacionadas con la actividad física y el deporte 10% |

**CONCRECIÓN POR NIVELES Y EVALUACIONES EN CONFINAMIENTO: SABER HACER**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **1º de ESO** | **2º de ESO** | **3º de ESO** | **4º de ESO** | **1º de bachillerato** |  |
| **1a eval.** | | - Capacidades Físicas: **70%** | - Capacidades Físicas: **70%** | - Capacidades Físicas: **60%** | - Capacidades Físicas: **60%** | - Capacidades Físicas: **60%** | - Capacidades Físicas: **60%** |
| **2a eval.** | | - Realización de actividad física en casa (rutinas de ejercicios cardio, fuerza y flexiblidad) **35%**  - Retos: CFB **35%** | - Realización de actividad física en casa (rutinas de ejercicios cardio, fuerza y flexiblidad) **35%**  - Retos: CFB **35%** | - Realización de actividad física en casa (rutinas de ejercicios cardio, fuerza y flexiblidad) **30%**  - Retos: CFB **20%**  - Juegos de mesa activos - oca en casa **10%** | - Realización de actividad física en casa (rutinas de ejercicios cardio, fuerza y flexibilidad) **30%**  - Retos: CFB **20%**  - Juegos de mesa activos - rotopoly, **10%** | - Realización de actividad física en casa (rutinas de ejercicios cardio, fuerza y flexibilidad) **30%**  - Retos: CFB 2**0%**  - Juegos de mesa activos - el parchís de la expresión corporal. **10%** | - Realización de actividad física en casa (rutinas de ejercicios cardio, fuerza y flexibilidad) **30%**  - Retos: CFB 2**0%**  - Juegos de mesa activos - el parchís de la expresión corporal. **10%** |
| **3a eval.** | | - Retos: coordinación, agilidad y equilibrio **35%** | - Retos: coordinación, agilidad y equilibrio **35%** | - Realización de actividad física en casa (rutinas de ejercicios) **40%**  - Retos: coordinación, agilidad y equilibrio **20%** | - Realización de actividad física en casa (rutinas de ejercicios) **40%**  - Retos: coordinación, agilidad y equilibrio **20%** | - Realización de actividad física en casa (rutinas de ejercicios) **40%**  - Retos: coordinación, agilidad y equilibrio **20%** | - Realización de actividad física en casa (rutinas de ejercicios) **40%**  - Retos: coordinación, agilidad y equilibrio **20%** |

1. **PLAN DE LECTURA**

Uno de los objetivos del Departamento de Educación Física es la formación integral del alumnado. Por este motivo, desde la materia se integran aspectos transversales del currículo que ayudan al proceso general de formación a lo largo de toda la vida. En este sentido, la lectura como hábito, modalidad de ocio, etc. es una excelente actividad educativa que debería promocionarse desde todas las vertientes.

Se propone para 1º, 2º y 3º de ESO, la lectura y valoración de artículos relacionados con la EF y la actividad deportiva; para 4º ESO, la lectura del libro “Lágrimas por una medalla” y para 1º de Bachillerato, el libro “Efecto Maratón”. En clase se darán las referencias de cada libro.

En la Programación didáctica de nuestro departamento se muestra el catálogo de lecturas recomendadas. Está compuesto por las referencias a obras (novelas, relatos y algún ensayo), que están basadas o relacionadas con el deporte, alguna de sus modalidades o la propia EF. El catálogo está dividido en dos bloques orientativos que distribuyen los títulos por niveles educativos.

**4.1**.Actividades a realizar:

- Lecturas obligatorias y/o voluntarias para "subir nota" y realización de resumen en

formato digital.

**4.2.**Momento a realizarla.

- Durante todo el curso

**4.3.**Tipos de control de la realización de la actividad.

- Corrección y calificación de los trabajos sobre libros.