**ANEXO: REPROGRAMACIÓN TERCER TRIMESTRE DEBIDO AL ESTADO DE ALARMA**

Dpto.: DEPARTAMENTO DE E. FÍSICA.

Etapa: ESO y 1º Bachillerato.

**1.- PLAN DE COMUNICACIÓN CON EL ALUMNADO Y FAMILIAS** (marcar todos los que procedan)

**X** Plataforma educativa Indicar cuál: Delphos papás

☐Videoconferencia Indicar programa: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**X** Correo electrónico ¿Se utiliza el correo oficial? NO. El personal.

X Chat abiertos (tipo Whatsapp)

☐Chat cerrados (tipo Remind)

**X** Vía telefónica

☐Otros: \_\_\_\_\_\_\_\_­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

PERIODICIDAD: X A diario ☐2-3 veces a la semana ☐Semanal ☐Quincenal

Observaciones:

Semanalmente se han mandado tareas pero el seguimiento y comunicación con el alumnado se ha llevado a cabo a diario sobre todo por la plataforma papás y correo electrónico y puntualmente por Whatsapp y llamadas telefónicas. Se ha llamado a todas las familias de nuestros grupos de tutoría para mantener el contacto tanto con los padres o tutores del alumno como con el propio alumno.

**2.- ASPECTOS METODOLÓGICOS** (marcar todos los que procedan)

☐Expositiva (Clases online en directo o grabadas por el docente)

X Investigación y descubrimiento

☐Trabajos colaborativos a distancia

X. Tareas y actividades del libro de texto. N*uestro departamento elabora sus propios apuntes en vez del libro de texto*

X Uso de materiales y recursos disponibles en internet (videos, blog, fichas, cuestionarios, etc.)

X Otros: - Realización de retos deportivos y grabación en video.

* Fichas registro sobre su entrenamiento semanal y hábitos saludables.

El *departamento elabora sus propios apuntes en vez del libro de texto.*

Observaciones:

**3.- INCLUSIÓN EDUCATIVA Y COORDINACIÓN CON EQUIPO ORIENTACIÓN Y APOYO/DPTO. ORIENTACIÓN**

Medidas de inclusión a adoptar según Decreto 85/2018 para este nivel educativo:

* Realización del cuaderno individualizado adaptado a su nivel de primaria.
* Adaptar la parte de condición física y desarrollo motriz a rutinas diarias de paseo.

Planes de trabajo:

* Se han programado planes de trabajo semanalmente para este trimestre desde el confinamiento para todo el alumnado por cursos y niveles.

Planes de refuerzo para alumnado con la asignatura suspensa en trimestres anteriores:

* Se han realizado por parte de cada miembro del departamento los Planes de refuerzo para evaluaciones anteriores suspensas. Una vez realizados los han remitido por correo o por la plataforma papás y se han modificado sus calificaciones en dichas evaluaciones.

Formas de coordinación con PT/AL/Orientador/a/Otros miembros (profesorado Programas Éxito):

* Por la plataforma educativa con el departamento de Orientación.

**4.- CONTENIDOS MÍNIMOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN SELECCIONADOS PARA DESARROLLAR EN EL TERCER TRIMESTRE** (Puede incluir tanto elementos de repaso y refuerzo de trimestres anteriores como los propios del tercer trimestre)

**1º ESO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Contenidos** | **Criterios de evaluación / Resultados de aprendizaje)** | **Estándares aprendizaje / Criterios de evaluación** |
| **Bloque 1. Condición Física.**  . Tablas de acondicionamiento  físico.  . Toma de frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de salud antes, durante y después del entrenamiento.  . Retos deportivos individuales.  **Bloque 2. Juegos y deportes.**  . Ficha de apuntes y realización de ejercicios y resumen para profundizar en los distintos deportes del tercer trimestre.  **Bloque 5. Actividades, valores y normas. Elementos comunes.** | 1.Reconocer los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.  2.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto-exigencia en su esfuerzo.  1.Conocer la lógica interna a nivel teórico de Beisbol, Hockey y Bádminton.  1.Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo.  5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. | 1.1.Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud.  1.4. Utiliza la frecuencia cardiaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.  2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.  1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.  1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.  1.1.Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.  5.1. 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.  5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información. |

**2º ESO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Contenidos** | **Criterios de evaluación / Resultados de aprendizaje)** | **Estándares aprendizaje / Criterios de evaluación** |
| **Bloque 1. Condición Física.**  . Tablas de acondicionamiento físico.  . Toma de frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de salud antes, durante y después del entrenamiento.  . Retos deportivos individuales.  **Bloque 2. Juegos y deportes.**  . Ficha de apuntes y realización de ejercicios y resumen para profundizar en los distintos deportes del tercer trimestre.  **Bloque 5. Actividades, valores y normas. Elementos comunes.**  **.** Ficha de primeros auxilios y protocolo de actuación ante un accidente. | 1.Reconocer los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.  2.Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto-exigencia en su esfuerzo.  1.Conocer la lógica interna a nivel teórico de Atletismo.  3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.  4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas  5.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. | 1.4. Utiliza la frecuencia cardíaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable.  1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.  2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.  1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.  3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.  4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.  5.1. 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.  5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información. |

**3º ESO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Contenidos** | **Criterios de evaluación / Resultados de aprendizaje)** | **Estándares aprendizaje / Criterios de evaluación** |
| **Bloque 1. Condición Física.**  . Toma de frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de salud antes, durante y después del entrenamiento.  . Registro de dieta semanal y análisis y comparación según alimentación ideal Plato Harvard.  . Realización de entrenamientos de resistencia aeróbica y anaeróbica y fuerza con duración de 40 minutos.  . Retos deportivos diseñados por curso e inventados por el alumno de forma individual y familiar.  . Elaboración de cinco ejercicios entre todos los trabajados para diseñar tu entrenamiento de intensidad alta y fuerza.  **Bloque 2. Juegos y deportes.**  . Ficha de apuntes y realización de ejercicios y resumen para profundizar en los distintos deportes del tercer trimestre.  **Bloque 3. Actividades físico- deportivas en el medio natural.**  . Ficha de apuntes y realización de ejercicios y resumen del tema actividades en la naturaleza por curso.  . Visionado de videos de escalada en rocódromo, resumen y actividades  **Bloque 4. Expresión corporal y artística.**  . Realización de videos de entrenamientos de zumba o bailes dirigidos.  **Bloque 5. Actividades, valores y normas. Elementos comunes.**  **.** Ficha de primeros auxilios y protocolo de actuación ante un accidente. | 1.Reconocer los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica.  2.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.  Conocer la lógica interna a nivel teórico de Balonmano.  1. Conocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas.  Reproducir videos que utilizan técnicas de expresión corpora.  1.Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo.  3. Conocer las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas.  5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. | 1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.  1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido  2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.  1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.  Demuestra conocimientos sobre las actividades deportivas en el medio natural de manera teórica.  Practica de dichas composiciones.  2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.  3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich  5.1. 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, realizando exposiciones sí fuera necesario.  5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas. |

**4º ESO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Contenidos** | **Criterios de evaluación / Resultados de aprendizaje)** | **Estándares aprendizaje / Criterios de evaluación** |
| **Bloque 1. Condición Física.**  . Tablas de acondicionamiento físico.  . Toma de frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de salud antes, durante y después del entrenamiento.  . Registro de dieta semanal y análisis y comparación según alimentación ideal Plato Harvard.  . Realización de entrenamientos de resistencia aeróbica y anaeróbica y fuerza con duración de 40 minutos.  . Retos deportivos diseñados por curso e inventados por el alumno de forma individual y familiar.  . Elaboración de ejercicios entre todos los trabajados para diseñar tu entrenamiento de intensidad alta y fuerza.  **Bloque 2. Juegos y deportes.**  . Ficha de apuntes y realización de ejercicios y resumen para profundizar en los distintos deportes del tercer trimestre.  **Bloque 3. Actividades físico- deportivas en el medio natural.**  . Ficha de apuntes y realización de ejercicios y resumen del tema actividades en la naturaleza por curso.  . Visionado de videos de escalada en rocódromo, resumen y actividades  **Bloque 4. Expresión corporal y artística.**  . Realización de videos de entrenamientos de zumba o bailes dirigidos.  **Bloque 5. Actividades, valores y normas. Elementos comunes.** | 1.     Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.  2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación.  Conocer la lógica interna a nivel teórico de Atletismo II.  1.Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural reconociendo el impacto ambiental.  Practicar zumba y bailes con videos dirigidos en la web.  2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal.  5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. | 1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.  1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física. Nutrición.  2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.  2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.  1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.  Demuestra conocimientos sobre las actividades deportivas en el medio natural de manera teórica.  Practica de dichas composiciones.  2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.  5.1. 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, realizando exposiciones sí fuera necesario.  5.2. Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario. |

**1º BACHILLERATO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Contenidos** | **Criterios de evaluación / Resultados de aprendizaje)** | **Estándares aprendizaje / Criterios de evaluación** |
| **Bloque 1. Condición Física.**  . Tablas de acondicionamiento físico.  . Toma de frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de salud antes, durante y después del entrenamiento.  . Registro de dieta semanal y análisis y comparación según alimentación ideal Plato Harvard.  . Realización de entrenamientos de resistencia aeróbica y anaeróbica y fuerza con duración de 40 minutos.  . Retos deportivos diseñados por curso e inventados por el alumno de forma individual y familiar.  . Elaboración de ejercicios entre todos los trabajados para diseñar tu entrenamiento de intensidad alta y fuerza.  **Bloque 2. Juegos y deportes.**  . Ficha de apuntes y realización de ejercicios y resumen para profundizar en los distintos deportes del tercer trimestre.  **Bloque 3. Actividades físico- deportivas en el medio natural.**  . Ficha de apuntes y realización de ejercicios y resumen del tema actividades en la naturaleza por curso.  . Visionado de videos de escalada en rocódromo, resumen y actividades  **Bloque 4. Expresión corporal y artística.**  . Realización de videos de entrenamientos de zumba o bailes dirigidos.  **Bloque 5. Actividades, valores y normas. Elementos comunes.**  **.** Ficha de primeros auxilios y protocolo de actuación ante un accidente. | 1.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.  2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud.  1. Conocer la lógica interna a nivel teórico de Atletismo.  Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural reconociendo el impacto ambiental.  Practicar zumba y bailes con videos dirigidos en la web.  1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación.  3.Conocer los riesgos y actuar de forma responsable, en el desarrollo de las mismas.  4.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. | 1.1. Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable.  1.2. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.  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, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad que va a ser desarrollado en su tiempo libre.  Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.  Demuestra conocimientos sobre las actividades deportivas en el medio natural de manera teórica.  Practica de dichas composiciones.  1.1.Diseña y participa en actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estilos de vida saludables.  3.4. Conoce los protocolos que deben seguirse ante las lesiones y accidentes más frecuentes que se producen durante la práctica de actividades físico-deportivas.  4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,…), realizando exposiciones sí fuera necesario. |

**5.- PROCEDIMIENTO E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN** (marcar todos los que procedan)

X Trabajos de investigación

☐Pruebas orales

☐Pruebas escritas

☐Cuestionarios en línea

**X** Vídeos y grabaciones

☐Portafolio/Cuaderno de trabajo

**X** Ejercicios/Tareas

**X** Proyectos o prácticas que se puedan realizar en casa

**X** Actividades de resumen/síntesis/esquemas

☐Otros: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Observaciones:

**6.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN** (Definir los criterios que permitirán al alumnado mejorar sus calificaciones de evaluaciones anteriores).

Dadas las circunstancias tan especiales del proceso de enseñanza-aprendizaje llevado a cabo este trimestre y más especialmente por las características metodológicas y didácticas de nuestra materia se proponen por consenso de todos los miembros del departamento, los siguientes criterios de calificación para la Evaluación Ordinaria:

* La nota de la 3ª evaluación se corresponderá con la entrega y realización correcta de las actividades reprogramadas y planificadas para este trimestre de confinamiento.
* La nota de la evaluación Ordinaria será: la media de la 1ª y 2ª evaluación más el margen de 2 puntos máximos en función de la nota de la 3ª evaluación porcentualmente.