

**MODIFICACIONES DE LA PROGRAMACIÓN DEL**  
**DEPARTAMENTO DE E.F. DURANTE EL ESTADO DE ALARMA**

Ante la situación originada tras la declaración del estado de alarma en nuestro país en el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, el Departamento de EF del I.E.S. Castillo de Luna ha elaborado el siguiente documento para informar del proceso de enseñanza-aprendizaje que se llevará a cabo, así como la evaluación del mismo mientras se mantenga el estado de alarma.

A continuación se presentan las variaciones concretas de la programación:

**1. OBJETIVOS**

Desde el Departamento de E.F. se continuará desarrollando el proceso de enseñanza-aprendizaje con el fin de conseguir que el alumnado supere al menos los objetivos mínimos de cada curso.

**2. CONTENIDOS**

Se reducen los contenidos del tercer trimestre por la obvia razón de que no disponemos de las instalaciones necesarias para poderlos llevar a cabo. Desde el Departamento de Educación Física, hemos decidido centrarnos en contenidos prácticos y saludables que sean motivantes y el alumnado puedan realizar en sus casas con el mínimo material tecnológico.

Contenidos de 1º de ESO del tercer trimestre:

- Expresión corporal (nivel inicial)
- Técnicas de relajación

Contenidos de 2º de ESO del tercer trimestre:

- Condición Física: Teoría y práctica.

Contenidos de 3º de ESO del tercer trimestre:

- Expresión corporal (nivel intermedio)
- Condición Física (conceptos básicos)
- Reanimación cardio pulmonar y maniobra de Heimlich.

Contenidos de 4º de ESO del tercer trimestre:

- Condición Física.
- Expresión corporal. (Coreografías.)
- Reglamento de balonmano y voleibol.

Contenidos de 1º de Bachillerato del tercer trimestre:

- Expresión Corporal. (nivel avanzado)
- Condición Física. (nivel avanzado)
- Primeros auxilios.
- Técnicas de relajación
- Nutrición

### **3. METODOLOGÍA**

En esta situación el Departamento utilizará el correo electrónico y la plataforma Google Classroom para mantener una comunicación fluida con el alumnado. Se podrán dar ejemplos audiovisuales, guías, tareas, apuntes, enlaces de internet, etc... mediante estos medios y otros nuevos que sean de utilidad tanto para el profesorado como para el alumnado.

### **4. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN – CALIFICACIÓN E INSTRUMENTOS**

Desde el Departamento de E.F. se decide que la nota final será la media de la 1ª, 2ª y 3ª evaluación, donde esta última solo podrá sumar. Es decir, la valoración del 3er trimestre nunca restará a lo ya alcanzado de forma presencial.

Centrándonos en el tercer trimestre podremos diferenciar dos bloques:

- Examen teórico: supondrá el 50% de la nota.
- Trabajos prácticos: supondrán el 50% restante de la nota

Además se le ofrecerá la oportunidad al alumnado de realizar múltiples tareas prácticas voluntarias que solo podrán sumar nota y nunca restar.

Se podrán utilizar las siguientes herramientas u otras nuevas que sean de utilidad tanto para el profesorado como para el alumnado y faciliten una evaluación justa: esquemas, trabajos escritos, trabajos teórico-prácticos, fichas, formularios online, diarios o trabajos de aprendizaje y/o de reflexión, rúbricas, cuestionarios, vídeos, exámenes online (Kahoot o Idoceo), blogs, etc...

## 5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Siguiendo instrucciones de la Circular de 2 de abril de 2020 de la Dirección General de Ordenación y Evaluación educativa relativa a los procesos de enseñanza-aprendizaje y de evaluación en los Centros docentes andaluces como consecuencia de la Orden de 13 de marzo de 2020 de la Consejería de Educación y Familias se deciden en el Departamento de E.F. que los **bloques de contenido mínimos son Salud y Calidad de Vida y el de Condición Física y Motriz** para poder superar la asignatura.

A continuación se presentan los objetivos mínimos por curso con el fin de atender a la diversidad del alumnado:

### 1º ESO- Objetivos mínimos nº 3, 4, 5 y 6

1. Conocer los aspectos reglamentarios y técnicos imprescindibles para poder participar en deportes colectivos, individuales y de adversario.
2. Aceptar y valorar el nivel de ejecución propio y el de los demás, así como las normas de clase y de los deportes practicados.
3. **Conocer y realizar el calentamiento general y valorar su significado en la práctica de la actividad física.**
4. **Experimentar las diferentes sensaciones que producen las sesiones de trabajo de las Cualidades Físicas asociadas a la salud.**
5. **Ejercitar la musculatura corporal conociendo las diferentes partes del cuerpo.**
6. **Cuidar la higiene corporal después del ejercicio físico.**
7. Disfrutar del ejercicio físico asumiéndolo como una práctica lúdica necesaria en nuestra vida.
8. Realizar prácticas de ejercicio físicos y recorridos en el medio natural, respetando las normas de conservación del medio natural y urbano de la localidad.
9. Participar activamente en las actividades de expresión, combinando el ritmo y el manejo de diferentes objetos.
10. Fomentar el diálogo entre los sexos basado en el respeto mutuo

### 2º ESO- Objetivos mínimos nº 4, 7, 8 y 9

1. Conocer y practicar un deporte individual, colectivo y de adversario, atendiendo a sus elementos técnicos, tácticos y reglamentarios.
2. Disfrutar del ejercicio físico controlando la intensidad y asumiéndolo como una práctica lúdica necesaria en nuestra vida.
3. Realizar prácticas de ejercicio físico en los diferentes espacios deportivos naturales de la localidad.
4. **Conocer los diferentes tipos de respiración y diferentes técnicas de relajación, así como experimentar gestos y posturas adecuadas, encaminadas al dominio y control corporal.**

5. Utilizar la expresión corporal como medio de comunicación en base a un tema musical adecuando el movimiento al ritmo e improvisar en ocasiones espontáneas.
6. Fomentar el diálogo entre los sexos basado en el respeto mutuo.
7. **Conocer y realizar un calentamiento general y específico.**
8. **Desarrollar la resistencia aeróbica y flexibilidad, controlando la intensidad del esfuerzo, calculando la zona de actividad saludable.**
9. **Reflexionar sobre la hidratación, la práctica de actividad física, el consumo de tabaco y el alcohol.**
10. Conocer y realizar recorridos en el medio próximo y/o natural, tomando conciencia del respeto al medio ambiente.

### **3º ESO- Objetivos mínimos nº 1, 2, 3 y 4**

1. **Elaborar un calentamiento y reflexionar sobre los efectos del mismo, adecuándolo a la actividad física que se va a realizar.**
2. **Desarrollar la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, mediante sistemas y métodos de entrenamiento.**
3. **Reconocer el efecto positivo que la actividad física y la alimentación adecuada produce sobre los distintos aparatos y sistemas.**
4. **Utilizar las diferentes técnicas de relajación para liberar tensiones.**
5. Conocer y practicar un deporte individual, colectivo, y de adversario, atendiendo a sus elementos técnicos, tácticos y reglamentarios diferentes al curso anterior.
6. Realizar recorridos de orientación en el medio natural utilizando mapas y conociendo las normas de seguridad y protección en la realización de estas actividades en el medio natural.
7. Experimentar y llevar a cabo bailes de practica individual, por parejas y/o colectivos, adecuados al soporte musical propuesto, respetando a los demás.
8. Planificar y poner en práctica de forma grupal sesiones de clase.
9. Valorar la importancia del grupo como unidad de trabajo para obtener mayores satisfacciones en la práctica del ejercicio físico.
10. Desarrollar de actitudes de respeto hacia las diferentes opciones sexuales.

### **4º ESO – Objetivos mínimos nº 1, 2 y 4**

1. **Realizar y practicar calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza.**
2. **Conocer y utilizar los sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia, así como los efectos, beneficios, riesgos y prevención para la salud.**
3. Elaborar un plan de trabajo de una de las C.F. relacionadas con la salud.
4. **Aplicar las técnicas y métodos de relajación de forma autónoma para prevenirte lesiones y aliviar tensiones de la vida cotidiana.**

5. Valorar los efectos negativos de los hábitos: fumar, beber alcohol, sedentarismo para evitarlos, reflexionando sobre los mismos en los medios de comunicación.
6. Conocer y practicar las actuaciones básicas frente a lesiones deportivas comunes.
7. Conocer y practicar un deporte individual, colectivo, y de adversario, atendiendo a sus elementos técnicos, tácticos y reglamentarios diferentes al curso anterior.
8. Planificar y organizar torneos donde se utilicen sistemas de puntuación, que potencien las actitudes y valores, así como el respeto a las normas.
9. Crear composiciones coreográficas con apoyo de una estructura musical, atendiendo a los elementos de espacio, tiempo e intensidad.
10. Participar en la organización y realizar actividades en el medio natural (terrestre y acuático), tomando conciencia del impacto que tienen algunas actividades en dichos medios.

### **1º BACHILLERATO- Objetivos mínimos nº 1, 2, 3 y 9**

- 1. Experimentar los métodos para el desarrollo de las Cualidades Físicas de ámbito aeróbico y anaeróbico reflexionando sobre su incidencia en la salud.**
- 2. Planificar y realizar planes individualizados de mejora de la Condición Física atendiendo a variables como la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.**
- 3. Analizar la influencia de hábitos sociales positivos y negativos en la práctica de la actividad física saludable.**
4. Colaborar en la organización, cuidado y buen funcionamiento del centro, material e instalaciones deportivas y reflexionar sobre el carácter saludable de las mismas.
5. Realizar montajes de sesiones específicas de Condición Física, Habilidades Motrices Específicas y de Expresión Corporal.
6. Prevención de conductas proclives a la violencia de género.
7. Desarrollar actitudes coeducativas en el centro.
8. Conocer, practicar y perfeccionar un deporte individual, colectivo y de adversario, atendiendo a sus elementos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- 9. Conocer y valorar los efectos de la actividad física en el organismo tanto específicos como generales.**
10. Realizar actividades expresivas grupales y coreográficas con base musical.
11. Organizar actividades deportivas en el centro con la finalidad de promover el deporte saludable y la actitud coeducativa en el centro.

## **6. BILINGÜISMO**

Continúa el compromiso del Departamento de trabajar parte de los diferentes contenidos en lengua extranjera (inglés) dando un mayor enriquecimiento al alumnado de nuestro centro educativo.

## **7. RECUPERACIONES**

En la asignatura de Educación Física los contenidos de un curso o trimestre se evalúan también en el siguiente. Por ello, el alumnado recuperará la pendiente de cursos anteriores aprobando el segundo trimestre del presente curso escolar. En el caso de que no lo haya aprobado, se le volverá a dar otra oportunidad durante el tercer trimestre con un examen teórico.

El alumnado podrá recuperar el trimestre que tiene pendiente si aprueba el examen teórico del tercer trimestre. La nota obtenida en la recuperación será como mucho un 5 y le hará media con el resto de notas de las otras evaluaciones.