

VIII.- ESTANDARES DE APRENDIZAJE ESENCIALES PARA SUPERAR LA MATERIA CORRESPONDIENTE : ESO Y 1º BACHILLERATO (LOMCE).

1º ESO

- E.A.1.1. Realiza ejercicios de calentamiento específicos.
- E.A.1.2. Ejecuta dinámicas de vuelta a la calma.
- E.A.1.3. Conoce las partes de un calentamiento, genérico y específico.
- E.A.1.4. Supera las marcas de referencia de Condición Física para su edad.
- E.A.1.5. Realiza las prácticas de todas las unidades didácticas.
- E.A.1.6. Aplica variables técnico-tácticas básicas en situaciones de competición.
- EA.1.7. Describe la forma de realizar los movimientos del modelo técnico específico.
- EA.1.8. Mejora su nivel en la ejecución de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- E.A.1.9. Domina técnicamente y suficientemente las actividades individuales: pelota-mano (frontón, "tenis"); gimnasia deportiva (voltereta adelante, pino, plinto interior y barra de equilibrio); Atletismo (30m, 1km, salto de altura y lanzamiento de jabalina).
- E.A.1.10. Domina técnicamente, tácticamente y suficientemente para las realización de actividades colectivas: floorball (parada, pase, tiro, conducción, defensa, ataque, reglamento); voleibol (saque, toque de dedos, mano baja, remate, bloqueo, reglamento); Béisbol (significado de bateo, infield (carrera interna), home run y carrera).
- E.A.1.11. Supera los contenidos teóricos marcados por el currículo oficial en una prueba tipo test a través de la plataforma Moodle (Deberá estar dado de alta y conocer su nombre de usuario y contraseña)
- E.A.1.12. Registra en el cuaderno de clase los aspectos relacionados con la alimentación y nutrición así como identificar las lesiones deportivas más frecuentes.
- E.A.1.13. Conoce los aspectos básicos en nutrición (Principios inmediatos, hidratación, otros elementos , papel de los iones).
- E.A.1.14. Reconoce las lesiones deportivas acaecidas durante el año en el alumnado y otras típicas del ejercicio físico.
- E.A.1.15. Reconoce los sistemas básicos de entrenamiento y mejora de las capacidades físicas básicas desarrolladas durante el curso.
- E.A.1.16. Realiza todas las actividades complementarias en la naturaleza que se propongan desde el departamento y registrar los contenidos teóricos explicados y discutidos durante el curso.
- E.A.1.17. Asiste normalmente a las prácticas de actividades en la naturaleza y registrar las actividades y contenidos teóricos desarrollados durante el curso.
- E.A. 1.18. Entrega del cuaderno de clase del alumno.

PROGRAMACIÓN E.F. / TD3 Curso 2017-18

2º ESO

- E.A.2.1. Supera las marcas de referencia de Condición Física para su edad.
- E.A.2.2. Realiza las prácticas de todas las unidades didácticas.
- E.A.2.3. Domina técnicamente y suficientemente las actividades individuales: gimnasia deportiva (león, voltereta lateral, plinton voltereta y barra de equilibrio); Atletismo (vallas, cross, salto longitud y lanzamiento de peso).
- E.A.2.4. Domina técnicamente y tácticamente lo suficiente para la realización y participación en actividades colectivas: floorball (parada, pase, tiro, conducción, defensa, ataque, reglamento); fútbol (conducción, pase, lanzamiento, defensa, ataque, reglamento), Touch Rugby (Touch, pases, marcar, reglamento), Ultimate (Pases, defensa, ataque, reglamento).
- E.A.2.5. Conoce y realiza el mantenimiento de la bicicleta para su uso habitual y cotidiano, y sabe como mejorar su condición física con su utilización.
- E.A.2.6. Realiza actividades de expresión corporal (individuales y colectivas).
- E.A.2.7. Asiste a las prácticas de actividades en la naturaleza.
- E.A.2.8. Realiza en dibujo un plano del centro, y participa en una carrera de orientación.
- E.A.2.9. Anota en el cuaderno de clase del alumno todas las indicaciones teóricas que se la van indicando y describiendo a lo largo del curso.
- E.A.2.10. Supera los contenidos teóricos marcados por el currículo oficial en una prueba prueba tipo test a través de la plataforma Moodle (Deberá estar dado de alta y conocer su nombre de usuario y contraseña)
(calentamiento, sistemas básicos de entrenamiento, cualidades físicas básicas, alimentación y lesiones deportivas acaecidas durante el año así como del resto de la programación).
- E.A.2.11. Entrega del cuaderno de clase, con las anotaciones correspondientes de cada U.D.

3º ESO

- E.A.3.1. Supera las marcas de referencia de Condición Física para su edad.
- E.A.3.2. Realiza las prácticas de todas las unidades didácticas.
- E.A.3.3. Domina técnicamente y suficientemente las actividades individuales: kendo (posiciones básicas, técnicas de ataque y defensa, actitud general); Atletismo *milla urbana* (2 vueltas contrareloj al edificio del instituto), 50m y lanzamiento de disco); maxibadminton (saque, globo, dejada, drive, revés, reglamento).
- E.A.3.4. Domina técnicamente y tácticamente las actividades colectivas: gimnasia deportiva/Acrosport (montaje de acrosport) posiciones básicas, elementos acrobáticos y contribución personal al trabajo de equipo(entrega por escrito de la propuesta de su trabajo grupal) , baloncesto (bote, pase, tiro, defensa, ataque, reglamento), Juggger(material e instrumentos, posiciones en el campo, conoce las normas básicas de este deporte)
- E.A.3.5. Supera los contenidos teóricos marcados por el currículo oficial en una prueba escrita (calentamiento, sistemas de entrenamiento, cualidades físicas básicas, alimentación y lesiones más frecuentes en el deporte, deportes practicados durante el curso) Se realizará la prueba obligatoriamente a través de

PROGRAMACIÓN E.F. / TD3 Curso 2017-18

la plataforma Moodle (Deberá estar dado de alta y conocer su nombre de usuario y contraseña)

- E.A.3.6. Entrega del cuaderno de clase del alumno, con las anotaciones realizadas durante el curso.

4º ESO

- E.A.4.1. Supera las marcas de referencia de Condición Física para su edad.
- E.A.4.2. Realiza las prácticas de todas las unidades didácticas.
- E.A.4.3. Domina técnicamente y suficientemente las actividades individuales desarrolladas: coordinación (Salto comba); atletismo (fondo, 100m, salto de longitud y lanzamiento de martillo); remo (técnica de palada, manejo del ergómetro, condición física mínima); bicicleta (Equilibrio sobre la bici, cambio de marchas, diferentes tipos de frenada, agilidad en diferentes planos, medios y situaciones, mantenimiento y reparación básicos), patinaje (arrancada, giros, frenado y marcha atrás).
- E.A.4.4. Contribuye y aporta ideas para la realización de una coreografía grupal que aglutine elementos acrobáticos y rítmicos.(Acrodance)
- E.A.4.5. Domina técnicamente y tácticamente actividades colectivas: fútbol (pase, lanzamiento, defensa, ataque, reglamento); juegos recreativos (ultimate).
- E.A.4.6. Asiste a las prácticas de actividades en la naturaleza.
- E.A.4.7. Es capaz de completar un recorrido de orientación exterior (en tiempo y sin errores).
- E.A.4.8. Supera los contenidos teóricos marcados por el currículo oficial en una prueba tipo test a través de la plataforma Moodle (Deberá estar dado de alta y conocer su nombre de usuario y contraseña) (calentamiento, sistemas de entrenamiento, cualidades físicas básicas, alimentación y lesiones, así como del resto de la programación).
- E.A.4.9. Entrega del cuaderno de clase del alumno, con las anotaciones de la programación desarrollada.

1º Bachillerato

- E.A.5.1. Supera las marcas de referencia de Condición Física para su edad.
- E.A.5.2. Realiza las prácticas de todas las unidades didácticas.
- E.A.5.3. Domina técnicamente las actividades individuales: juegos tradicionales (palas: drive, revés, altas, bajas, parar, matar); actividades acuáticas (estilos de nado, maniobras básicas de salvamento, iniciación al surf, aquarunning, aquagym, natación sincronizada).
- E.A.5.4. Supera las fases teórica (prueba objetiva en formato tipo test)) y práctica (visto bueno de un experto y profesor) de los contenidos de RCP.
- E.A.5.5. Domina técnicamente y tácticamente las actividades colectivas: rugby (defensa, ataque, organización de torneos y reglamento). Es capaz de organizar torneos (fundamentalmente Fútbol, en/para los recreos activos)
- E.A.5.6. Asiste normalmente las prácticas de actividades en la naturaleza.
- E.A.5.7. Asiste normalmente a las sesiones prácticas de los contenidos de las unidades didácticas de Actividades acuáticas en piscina(6 sesiones de 2horas) y de Salvamento acuático en playas (6 sesiones de dos horas).
- E.A.5.8. Supera los contenidos teóricos marcados por el currículo oficial en una prueba tipo test a través de la plataforma educativa Moodle, previo alta en el sistema (calentamiento, sistemas de entrenamiento, cualidades físicas básicas,

PROGRAMACIÓN E.F. / TD3 Curso 2017-18

- salud, planificación de la actividad física, hábitos sociales, así como del resto de los contenidos recogidos en la programación).
- E.A.5.9. Entrega de trabajo individual de una planificación deportiva y/o de salud atendiendo a los contenidos teóricos desarrollados en la primera unidad didáctica.
 - E.A.5.10. Entrega del diario de clase del alumno o trabajo alternativo propuesto por el profesor de acuerdo con el alumno (sólo para aquellos alumnos que padezcan cualquier tipo de patología, tanto temporal como permanente).

XI. LOS CRITERIOS DE CALIFICACIÓN. (ESO Y BACHILLERATO)

1.- GENERALES.

Los criterios tenidos en cuenta para la emisión de calificaciones son los siguientes:

- Pruebas de aptitud física. Respecto a baremos publicados en bibliografía específica. <http://bloggillamas.blogspot.com.es>
- Valoración de las ejecuciones de habilidades y destrezas motrices. Según criterio del profesor acorde con la edad y nivel general del grupo de clase.
- Controles teóricos. De diferentes tipos.(Exámenes a través de MOODLE)
- Cuaderno de clase, lecturas y presentación de trabajos. Según criterio del profesor acorde con la edad y nivel general del grupo de clase.
- Asistencia a clase. La asistencia a clase de EF es fundamental para las calificaciones, ya que su contenido es eminentemente práctico y provoca efectos biológicos que nos son recuperables, por mucho que se pretendan trabajar en periodos de tiempo cortos. A partir de dos faltas de asistencia, éstas (y las siguientes) afectan a la puntuación de la evaluación, llegándose a la calificación negativa directamente si las ausencias alcanzan un 20% de las clases. Conviene recordar que en bachillerato las sesiones son dobles, por lo que las faltas computan doblemente también. Además, en bachillerato las UD de "Actividades acuáticas" y "Salvamento acuático en playas" incluyen una aplicación específica del factor "faltas de asistencia". Así: por cada día no justificado (dos horas lectivas) se descontarán 0,5 puntos de la nota final de la UD., por cada falta justificada (dos horas lectivas) se descontará 0,2 puntos de la nota final de la U.D. respectiva.
- Asistencia con la equipación deportiva imprescindible: zapatillas deportivas (atadas), calcetines, chándal y/o pantalón corto y camiseta deportiva, además de algún implemento deportivo concreto en función de la unidad didáctica de que se trate (por ejemplo una pelota de tenis, pala), siendo necesario guardar un mínimo de higiene, con lo que es necesario el cambio de ropa después de cada clase. Lógicamente, para el caso de las actividades realizadas en otros medios (agua o espacios naturales, la equipación deportiva imprescindible es otra distinta de la aquí expresada de forma genérica (ej.- traje de baño, chanclas, toalla, gorro de piscina, gafas de natación etc...)
- Participación activa en clase. A criterio de la observación del profesor.
- Comportamiento respetuoso hacia la clase, el profesorado, las personas ajenas a la clase y la marcha de la sesión.
- Comportamiento saludable, higiénico y seguro.
- Observación directa de la clase por parte del profesor.
- Tendencia de mejora y avance los aspectos incluidos en el currículo. En función de los resultados obtenidos en las prácticas y pruebas realizadas y/o repetidas.

PROGRAMACIÓN E.F. / TD3 Curso 2017-18

Por regla general, para todos los cursos y en todas las evaluaciones, la asistencia, la aportación del material o equipación personal imprescindible, y los diferentes aspectos de comportamiento, son aspectos que se cuantifican negativamente y afectan a la nota resultante de cada evaluación. Es decir, sobre la nota resultante de cada evaluación, se resta un punto por cada:

- Falta de asistencia (no justificada) a partir de la segunda.
- Falta de equipación o material imprescindible a partir de la segunda.
- Anotación de comportamiento impropio (respeto, seguridad...), desde la primera que se cometa.

En cualquier caso los siguientes criterios sirven para obtener la calificación básica, que puede ser matizada a criterio del profesor (valorando el esfuerzo, la dedicación, el aprendizaje mostrado, la madurez, el trabajo en equipo, etc.) en una horquilla comprendida entre dos puntos (sobre diez) por encima o por debajo de esta calificación básica, a la cual, posteriormente se aplica (recordémoslo) la puntuación negativa (si la hubiera) relativa a la asistencia, puntualidad, material-equipación y comportamiento e higiene mínima.

2.- ESPECÍFICOS. PROGRESIÓN A LO LARGO DE LA ETAPA SECUNDARIA.

En este departamento, la coordinación en las calificaciones está asegurada, al seguir los profesores del departamento la misma programación estándares de aprendizaje y objetivos y contenidos así como las pruebas de evaluación y sus criterios de calificación.

La evaluación de la Educación Física se divide en tres aspectos fundamentales: teoría, práctica y actitud. Los tres aspectos no valen lo mismo y son modificables en función de la carga teórica en las diferentes unidades didácticas:

Así por niveles tendríamos los siguientes porcentajes

- En primero de la ESO.

La teoría un 20%

La práctica un 50%.

La actitud un 30%

- En segundo de la ESO.

La teoría un 20%

La práctica un 50%.

La actitud un 30%

- En tercero de la ESO.

La teoría un 30%

La práctica un 50%

La actitud un 20%

- En cuarto de la ESO.

La teoría un 30%

La práctica un 50%

La actitud un 20%

- En 1º de bachillerato:

PROGRAMACIÓN E.F. / TD3 Curso 2017-18

En este nivel se observa una diferencia en los porcentajes aplicados dependiendo de la carga teórica aplicada en cada evaluación.

1.-En la primera evaluación la parte teórica se llevará un 40% del porcentaje en su calificación final, al considerar que en esta evaluación la carga de contenidos teóricos es superior a la de las otra evaluaciones.

Quedando de la siguiente manera:

Teoría : 40%

Práctica: 50%

Actitud: 10%

2.- En la segunda evaluación los porcentajes quedarían de la siguiente manera:

Teoría: 30%

Práctica:60%

Actitud: 10%

3.-En la tercera evaluación los porcentajes quedarían de la siguiente manera:

Teoría: 30%

Práctica: 60%

Actitud: 10%

3.-EVALUACIÓN EN CADA UNO DE LOS TRES APARTADOS

3.1.-¿Qué se evalúa en el apartado de teoría?: Los conocimientos que se han adquirido a través del movimiento y la educación física, tanto a través del estudio de los contenidos teóricos fotocopias , paginas web y/o blog, como atendiendo a las explicaciones del profesor en clase o realizando los trabajos que se determinen durante el curso (ejemplo, cuaderno del alumno).

Por lo tanto, la teoría se evalúa a través de la nota de examen(MOODLE) la corrección de fichas o trabajos y preguntas del profesor en clase.

3.2.-¿Qué se evalúa en el apartado de práctica?: La participación y el progreso del alumno a la hora de realizar las actividades físicas.

Por lo tanto, la práctica se evalúa a través de la observación por parte del profesor de la participación y mejora de los alumnos en las actividades propuestas, así como a través de los resultados obtenidos en tests y pruebas de evaluación que se determinen para valorar el progreso de los alumnos (exámenes o pruebas prácticas).

3.3.-¿Qué se evalúa en el apartado de actitud?: Se valora la asistencia, la puntualidad, el respeto al material, compañeros y profesor, la participación activa en las clases, la aceptación de las indicaciones y normas del profesor, la colaboración y la adopción de hábitos de salud e higiene.

Es necesario una nota mínima (4 puntos) en cada uno de los apartados para hacer la nota media con todos los porcentajes.

4.-PUNTOS EXTRA

Para los alumnos que desean ampliar conocimientos, mantener un estilo de vida activo y saludable o profundizar sobre los valores que se generan entorno al cuerpo y a la actividad física, se ha desarrollado un sistema para conseguir puntos extra que se añadirán a la nota final de cada evaluación. Existen varias vías para acceder a esta *valoración extra*:

4.1.- Generales.

PROGRAMACIÓN E.F. / TD3 Curso 2017-18

- Lecturas de libros y artículos o visionado de películas y documentales de temática deportiva. El listado se encuentra en el dossier presentado al inicio del curso a los alumnos (ver guía didáctica en el cuaderno del alumno)
- Participación en los recreos activos, informando el alumno al profesor de su inscripción y participación en estas actividades.
- Visita de museos, exposiciones o teatros donde se desarrollen contenidos que tengan vinculación con la actividad física y el deporte. Ej.: visita al "Museo Etnográfico de Cantabria"
- Participación en actividades deportivas que tienen lugar en el entorno próximo: carreras populares, días de la bici, marchas cicloturistas.Semana del deporte del ayuntamiento de Santander.(Siendo todas ellas gratuitas).
- Ducharse después de cada sesión (Este curso escolar muchos de los grupos superan ampliamente la ratio necesaria para poder darse una ducha cada alumno, con lo que se considerará como puntos extra a los alumnos que muestren interés repetido en en esta práctica de higiene)
- Acudir al centro en bicicleta habitualmente, cumpliendo las normas de seguridad básicas(como el uso obligatorio del casco).

4.2.- Específicos. (se detallarán en cada unidad didáctica)

- Prácticas optativas y contestación-reflexión sobre unas preguntas relativas al trabajo realizado. Ej.: pulsómetro en condición física y salud, visionado de un partido de Balonmano o webquest sobre nutrición.
- Elaboración de recursos didácticos para el departamento: materiales ("Palu" de Salto Pasiego), TIC (vídeos de promoción deportiva, presentación de fotografía o vídeo), impresos (artículos de opinión para los blogs del departamento y/o el rollo las llamas).
- Participación en concursos temáticos del blog relacionado con los contenidos(Ej.desayunos saludables).
- Sólo serán válidos a efectos de subir nota aquellos libros, encuentros deportivos que se ofertan desde el departamento. Si el alumno conoce otros diferentes, deberá hablar con el profesor para acordar si es válido o no.

4.3.- Criterios de calificación puntos extra :

Se podrá sumar hasta un máximo de 1 punto por evaluación a razón de:

- Hasta 0,5 puntos por cada trabajo correctamente realizado o participación en un evento deportivo (demostrar con el dorsal y una foto participando).
- Hasta 0,3 puntos por la correcta participación en los concursos del blog <http://bloggillamas.blogspot.com.es> recreos activos.
- Hasta 0,3 puntos por la toma de una pieza de fruta durante los recreos de una forma regular(Quedadas fruteras)
- Hasta 1 punto por la Asistencia regular al centro en Bici(potenciamos este apartado en función del seguimiento del programa *+Biceps* en el que estamos inmersos durante este curso académico)
- En los niveles de 1º de Bach. y 4º ESO, se puntuará hasta 0'5 puntos con la organización y gestión de cualquier evento deportivo dentro del centro , especialmente los *recreos activos*.
- 0,02 puntos por cada ducha con un máximo de 0,5 puntos por trimestre (debe ceñirse al tiempo y forma establecido).

Para que estos puntos puedan ser sumados a la nota final de la evaluación el alumno debe haber obtenido por lo menos un 4 en dicho trimestre.

VI.- DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS EXTRAORDINARIAS Y FINALES

1.- CONTENIDOS MÍNIMOS EXIGIDOS.

Procedentes todos ellos del currículo de EF para Cantabria, descrito por los Decretos arriba mencionados.

2.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Sugeridos y expuestos igualmente en los diferentes currículos de EF para Cantabria.

3.- CONCRECIÓN DE PRUEBAS.

Para todos los cursos se establece un mismo modelo de prueba, la cual consta de 4 partes. Dentro de cada parte, los diferentes ejercicios contemplan las adaptaciones específicas correspondientes a cada curso y edad (en cuanto a contenidos, baremos de referencia, etc.).

3.1. Pruebas Teóricas (*)

Para 1º, 2º (50% y no resta las mal contestadas), 3º, 4º (70% y no resta las mal contestadas) de ESO y bachillerato(50% y resta una pregunta por cada 4 mal contestadas)

Ejercicio tipo test, de 20 preguntas cerradas (por contenido o total), con cuatro respuestas sugeridas para cada pregunta, una de las cuales es la única correcta.

El criterio de corrección valora con un punto cada acierto, cero puntos las no contestadas o nulas en Primer ciclo y segundo ciclo .

El valor global de la prueba teórica es del 30% de la nota final de la Prueba final y extraordinaria.

Los contenidos concretos evaluados en ella son (por temas):

3.1.1. Para Primero y Segundo Curso de la ESO:

- Significado del calentamiento.
- Cualidades físicas básicas.
- Actividad física y salud.
- Adaptación al ejercicio físico, modificaciones en el organismo.
- Aspectos técnicos básicos de las actividades programadas para este nivel.

3.1.2. Para Tercer Curso:

- Calentamiento.
- Cualidades físicas básicas.
- Actividad física y salud.
- Alimentación sana, gasto calórico.
- Adaptación al ejercicio físico y principales aparatos del organismo relacionados.
- Aspectos técnicos de las actividades programadas para este curso.

3.1.3. Para Cuarto Curso:

- Calentamiento.
- Cualidades físicas básicas.
- La resistencia, velocidad, fuerza y la flexibilidad.
- La promoción de la salud y la prevención.
- Aspectos técnicos de las actividades programadas para este curso.

3.1.4. Para bachillerato:

PROGRAMACIÓN E.F. / TD3 Curso 2017-18

- Actividad física y salud. La adaptación.
- Sistemas de entrenamiento.
- Principios de entrenamiento. Taxonomía de capacidades.
- Cualidades físicas básicas y su desarrollo.
- La planificación.
- Actividad física y hábitos sociales: positivos y negativos.
- Actividades acuáticas en piscina: Estilos de nado. Aquarunning, Aquagym, Natación sincronizada, Waterpolo, Iniciación al Surf, Iniciación al salvamento acuático en piscinas.
- Reanimación cardio-pulmonar (RCP).
- Rugby.
- Salvamento acuático en playas.
- Aspectos técnicos de las actividades programadas para este curso.

3.2. Valoración de la Condición Física (ESO Y 1º DE BACHILLERATO).

Incluye dos tests prácticos de valoración de cualidades físicas básicas y habilidad motriz. La puntuación está sujeta a los baremos expuestos en los carteles informativos de los espacios docentes cubiertos utilizados habitualmente para las clases de EF o en el Departamento, en los textos recomendados y por último en los blogs del departamento (BLOGGILLAMAS <http://bloggillamas.blogspot.com> ACTIVIDADES ACUÁTICAS LAS LLAMAS <http://actividadesacuaticaslasllamas.blogspot.com.es>).

Todos los baremos tienen referencia de calificación sobre 10, para el resultado obtenido, en función de la edad y sexo del alumnado. Las dos pruebas computan por igual, estableciéndose como nota final de esta parte, la media aritmética de las dos pruebas. Esta parte representa el 30% de la nota final (40% para 1º y 2º de ESO).

Pruebas:

3.2.1. Resistencia: Test de potencia aeróbica máxima (Course-Navette o Cooper, en función del estado de la pista el día de la prueba). Normalmente y durante las pruebas ordinarias de calificación se desarrollará el test de Cooper en el parque de las Llamas (Publicado el recorrido en bloggillamas—Condición física ---Test de Cooper).

Se valorará tanto la distancia recorrida en los 12 mn. Que dura el test, como el ritmo seguido en cada vuelta (una vuelta son 310 metros)

3.2.2. Flexibilidad: Flexión de tronco adelante sobre cajón.

3.2.3. Otros test (en función de la marcha de la programación en cada nivel).

3.3. Gimnasia Deportiva VS modalidades deportivas individuales/colectivas.(ESO Y 1º DE BACHILLERATO)

Incluye la ejecución práctica de ejercicios realizados durante el curso. La puntuación obtenida está en función de la corrección técnica en la ejecución, así como en el grado de destreza y potencia manifestado por quién ejecuta el ejercicio (altura de saltos, amplitud de movimientos, destreza técnica...). Esta parte representa otro 20 % de la nota final (30% para 1º y 2º de ESO).

3.3.1. Para los cursos de la ESO: elegir 2 ejercicios técnicos de los 4 posibles evaluados durante el curso.

3.3.2. Para bachillerato: superar una prueba combinada en la que se incluyen cuatro modalidades de ejercicios seleccionados por el profesorado, de entre los realizados durante el curso. (*) *En caso de disponer de piscina climatizada, se realizará la prueba en función de los contenidos que se han desarrollado durante el curso en natación y salvamento acuático.*

3.4. Expresión Corporal/Acroport/Acrodance (3º y 4º de ESO).

El alumnado deberá preparar una actuación individual de al menos un minuto de duración, a cual deberá representar durante esta prueba. Para ello dispondrá de un radio-casette, un lector de CD o un PC portátil (en el caso de que se requiera el acompañamiento musical). Cualquier elemento añadido (vestimenta, objetos especiales, etc.), así como la propia música de acompañamiento deberá ser aportado por cada alumno según las exigencias de su propia actuación. Esta parte representa el 20 % restante de la nota final .

3.4.1. Para tercer curso: actuación , basada en el dominio y utilización de alguno de los factores trabajados durante el curso (sonido, movimiento, sombras...).

3.4.2. Para cuarto coreografía diseñada y ejecutada por el alumno, con acompañamiento musical seleccionado y aportado (en cassette, CD o disco externo para puerto USB (formato MP3)) por el alumnado/Profesores.

4. ALGUNAS CONSIDERACIONES IMPORTANTES PARA LA REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS.

4.1. Imposibilidades físicas permanentes o temporales.

Aquellos alumnos que sufran determinadas incapacidades físicas que les impidan la realización de algunas de las pruebas de contenido práctico, deberán atenerse a las siguientes situaciones:

4.1.1 Incapacidades físicas permanentes y parciales: deberán haber sido previamente certificadas durante el curso. En tales casos, el alumno se examinará de la parte teórica y la de expresión corporal completas, así como de todos aquellos ejercicios de las partes de condición física y gimnasia deportiva que su tipo de incapacidad le permita realizar sin riesgos, lo cual quedará decidido por el departamento de EF tras la lectura de la documentación médica aportada por el alumno.

4.1.2. Incapacidades físicas permanentes y "totales": el concepto de "total" está en completo desacuerdo con los criterios que este departamento tiene sobre las incapacidades físicas, pero conscientes de la costumbre que algunos profesionales de la medicina tienen de resumir sus informes sobre incapacidad física con coletillas como "reposo absoluto", "evitar realizar cualquier tipo de ejercicio físico", etc. Dejando en sus manos cualquier tipo de responsabilidad en este aspecto, los alumnos en tal situación, deberían realizar las partes de teoría y expresión corporal y todas aquellas pruebas que su lesión o patología lo permita.

4.1.3. Incapacidades físicas temporales y parciales: se rigen por lo mismo que en el apartado 4.1.1. pero para tal consideración, el alumno deberá aportar el día de la prueba, un certificado médico oficial en el que se especifique (en letra perfectamente legible) el diagnóstico que justifique la incapacidad física en cuestión, así como el tipo de ejercicio contraindicado.

4.1.4. Incapacidades físicas temporales y totales: en tal caso, además de aportar un certificado del tipo expuesto para el apartado 4.1.3., el alumno deberá examinarse de las partes de Teoría (40 %) y Expresión Corporal (20 %) y con las calificaciones obtenidas en la suma de ambas, superar el 50% de la nota que supondría el 100 % de haberse examinado de las cuatro partes que componen toda la prueba extraordinaria.

4.1.5. Para el alumnado de 1º o 2º de ESO que estuviera en el caso de tener que realizar una prueba teórica por cualquiera de las situaciones anteriores, está sería de carácter abierto en sus preguntas y utilizando siempre la plataforma "MOODLE", sobre conceptos tratados de forma práctica durante el curso.

PROGRAMACIÓN E.F. / TD3 Curso 2017-18

4.2. Equipamiento necesario para la realización de la prueba.

Por motivos de seguridad, salud e higiene, el alumno sólo podrá realizar las partes de Condición Física, Gimnasia deportiva, prueba técnica de los deportes realizados durante el curso si va equipado con la vestimenta y calzado adecuados, a saber:

- Camiseta .
- Pantalón corto.
- Calcetines.
- Chándal.
- Calzado deportivo para pista polideportiva, correctamente atado.
- Traje de baño, gorro, gafas de piscina (para la realización de la prueba en piscina, en TD3 y 1º de bach.)

Además deberá traer consigo su propio material de escritura para la prueba teórica (evitando problemas de conexión con la plataforma MOODLE), y todos aquellos complementos de vestimenta u objetos que crea necesitar para la realización de la prueba de Expresión Corporal, además de la música (en los casos correspondientes) en soporte de cassette, CD o disco externo para puerto USB (formato MP3).

4.3. Clima.

La adecuación o no de realizar pruebas exteriores en caso de lluvia, piso mojado, viento... queda a juicio de los miembros del departamento de EF. En cualquier caso se advierte al alumnado la conveniencia de portar ropa y calzado de repuesto, así como toalla para poder secarse, ducharse o cambiarse de ropa si lo desean o por haberse mojado durante la realización de las pruebas.

4.4. Conductas inapropiadas.

El alumnado que durante la realización de las pruebas, realice comportamientos que pongan en peligro su seguridad o la del resto de las personas allí presentes, que resulten poco higiénicos o saludables, que dificulten la realización de las pruebas, que pretendan obtener ventaja para la mejora de los resultados de forma ilícita, o que falten al respeto de las personas allí presentes, recibirá la indicación de salir de las instalaciones y se considerará como suspenso su resultado en la prueba extraordinaria.

3º ESO: TECNIFICACIÓN DEPORTIVA 3 (TD3).

En este curso existe una doble vertiente de la asignatura. La tecnificación deportiva se podrá realizar en dos modalidades:

- Una única disciplina deportiva (como ocurre en el resto de cursos): natación, salvamento acuático o balonmano.
- Multidisciplinar: se desarrolla en 6 modalidades acuáticas. Son: Surf, Remo, Natación, Vela, Salvamento Acuático y Buceo.

Tanto en una modalidad como en otra se tratan los siguientes contenidos de las disciplinas practicadas:

I. Condición física aplicada al deporte

- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos específicos de la modalidad deportiva practicada.
- Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con el deporte practicado propias de la edad del alumno y el rendimiento deportivo.

PROGRAMACIÓN E.F. / TD3 Curso 2017-18

- Aparatos y sistemas del organismo necesarios para la mejora del rendimiento de la modalidad deportiva practicada.
- Acondicionamiento de las cualidades físicas relacionadas con el deporte practicado mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.
- Valoración del rendimiento físico a través de test específicos.

II. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del deporte

- Realización de gestos técnicos complejos en situaciones facilitadas para la adquisición de patrones motores propios de la competición.
- Nociones tácticas de la prueba deportiva o rol de juego atribuido y su aplicación a la competición.
- Fases del juego o competición de la modalidad deportiva practicada.
- Estudio y conocimiento íntegro de las reglas propias de la modalidad deportiva practicada.

III. Hábitos y cultura deportiva

- Desarrollo de un modelo de deportista acorde a los valores que la práctica deportiva ofrece.
- Alimentación y deporte: ingesta y el gasto calórico. Factores y causas de una alteración calórica.
- Valoración de la alimentación como factor determinante en el rendimiento deportivo.
- Doping. Efectos negativos para la salud.
- Prevención de lesiones. Métodos y rutinas de entrenamiento que evitan la aparición de lesiones.
- Asunción del éxito y el fracaso en el deporte. Relativización del resultado.

3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CE) y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (EA)

TD3.

CE1. Elaborar y ejecutar calentamientos específicos de la modalidad deportiva practicada.

EA1.1. Realiza calentamientos específicos de forma completa, atendiendo a las siguientes variables: partes, duración, progresividad, especificidad.

EA1.2. Ejecuta calentamientos de forma autónoma.

CE2. Relacionar la actividad física del deporte elegido con los efectos que produce en los diferentes aparatos y sistemas del organismo, especialmente con aquellos más relevantes para el rendimiento deportivo.

EA2.1. Identifica los sistemas y aparatos del organismo relacionados con el rendimiento deportivo.

EA2.2. Conoce el funcionamiento básico de dichos sistemas.

EA2.3. Entiende los efectos del deporte practicado en diferentes aparatos y sistemas del organismo.

PROGRAMACIÓN E.F. / TD3 Curso 2017-18

CE3. Incrementar el rendimiento de las cualidades físicas relacionadas con su modalidad deportiva acordes a su edad de desarrollo, teniendo en cuenta el nivel inicial.

EA3.1. Alcanza niveles de condición física específica acordes a su edad de desarrollo.

EA3.2. Mejora su condición física específica con respecto a los valores iniciales.

CE4. Identificar y relacionar los sistemas de entrenamiento específicos de su modalidad deportiva con ejercicios y tareas de entrenamiento.

EA4.1. Conoce diferentes medios y métodos de entrenamiento específicos.

EA4.2. Relaciona tareas de entrenamiento con métodos y sistema de entrenamiento específico de su modalidad deportiva.

CE5. Conocer y utilizar los test de rendimiento físico relacionados con la modalidad deportiva practicada.

EA5.1. Conoce una batería de test específicos de su modalidad.

EA5.2. Ejecuta test de condición física que valoran las capacidades físicas específicas de su modalidad.

EA5.3. Valora la importancia de la condición física en el rendimiento deportivo.

CE6. Realizar ejercicios y adquirir rutinas de entrenamiento para la prevención de lesiones.

EA6.1. Aplica ejercicios de prevención de lesiones en rutinas de entrenamiento.

EA6.2. Asume la importancia de la prevención de lesiones.

CE7. Mejorar y progresar en los aspectos técnicos y tácticos de la modalidad deportiva practicada, perfeccionando su nivel de ejecución en competición.

EA7.1. Aplica modelos técnico-tácticos complejos en situaciones de entrenamiento y competición.

EA7.2. Perfecciona modelos técnico-tácticos básicos en situaciones de competición.

EA7.3. Mejora su nivel en la ejecución de las acciones técnico-tácticas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

CE8. Dominar las reglas de la modalidad deportiva elegida.

EA8.1. Aplica las reglas de juego con certeza ante situaciones de arbitraje poco comunes.

CE9. Reflexionar sobre la importancia que tiene para el rendimiento deportivo el equilibrio calórico entre la dieta y el ejercicios físico realizado.

EA9.1. Conoce la composición e ingesta alimenticia de la dieta de un deportista de su modalidad.

EA9.2. Sabe estimar el gasto calórico producto de la práctica deportiva.

EA9.3. Valora la importancia de mantener un equilibrio calórico.

CE10. Conocer y analizar las emociones relacionadas con el éxito y el fracaso deportivo, así como los valores que se pueden ver reflejados.

PROGRAMACIÓN E.F. / TD3 Curso 2017-18

EA10.1. Se responsabiliza de las conductas a corregir relacionadas con el éxito y fracaso deportivo.

EA10.2. Establece un plan de acción para corregir conductas que se escapan de su control emocional.

4. TEMPORALIZACIÓN

En la concepción integral de un proceso de tecnificación deportiva es difícil poder desgranar y marcar en el tiempo los momentos de aplicación de cada uno de los contenidos que la engloban.

Salvo en las jornadas específicas donde se tratan aspectos relacionados con los Hábitos y Cultura deportiva, el resto de contenidos van a experimentar un continuo desde el primer día de entrenamiento hasta el último.

Los bloques de contenidos I y II (condición física aplicada y los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios) se van a ir presentando y desarrollando diariamente en las sesiones de entrenamiento. Son elementos inherentes a la práctica deportiva que no se pueden concebir por separado.

En lo que respecta al bloque III, (hábitos y cultura deportiva), aunque se puede concebir de la misma manera que con los bloques I y II, se van a focalizar los contenidos en diferentes trimestres para un mayor análisis. La distribución sería la siguiente:

- 1º Trimestre (Octubre-Diciembre): Alcanzar el alto rendimiento. (Trabajo, esfuerzo, constancia)
- 2º Trimestre (Enero-Marzo): Importancia de la psicología aplicada al deporte.
- 3º Trimestre (Abril-Junio): Malos hábitos y doping en el deporte.

Lo referente a la gestión emocional también se considera un contenido transversal y longitudinal, de ahí que se vaya tratando de forma individualizada durante todo el proceso de entrenamiento.

5. CONTENIDOS MÍNIMOS / ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ESENCIALES.

Son aquellos que vienen recogidos en el apartado anterior de contenidos de esta programación. Es importante destacar que la consecución de estos contenidos es la base sobre la que desarrollar procesos de entrenamiento superiores. De no alcanzar los contenidos establecidos, no se debería pasar a programas o dinámicas de entrenamiento de alto rendimiento ya que el deportista no se encontraría preparado para tal fin. Por lo tanto, todos los contenidos son mínimos.

Como se desprende de la justificación inicial, debemos entender esta asignatura como parte de un proceso de formación del joven deportista, donde se asientan los fundamentos y dominios del deporte practicado. No se trata de la adquisición de más o menos contenidos, sino de los necesarios para la correcta progresión y evolución en su carrera deportiva.

6. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Las estrategias e instrumentos de evaluación deberán ser variados para facilitar el acceso al conocimiento y dominio de la modalidad deportiva, habida cuenta de las diferentes características del alumnado, siendo el seguimiento individualizado del alumno y la observación directa y sistemática los instrumentos principales del proceso de evaluación del aprendizaje.

Los instrumentos de evaluación serán:

PROGRAMACIÓN E.F. / TD3 Curso 2017-18

- Observación de la clase: comportamiento y ejecuciones del alumnado en las tareas propuestas.
- Monitorización de datos objetivos de asistencia, participación, equipación necesaria, retrasos, cumplimiento de normas de seguridad, comportamiento, respeto, etc.
- Pruebas de ejecución práctica: test iniciales y finales.
- Pruebas de conocimientos teóricos: escritas vía Moodle (plataforma web).
- Control del diario del alumno: archivos de Excel que contemplan las sesiones de entrenamiento y sus variables.
- Medición de marcas en pruebas de valoración objetiva.

7. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

REQUISITOS		PROCEDIMIENTO DE CUANTIFICACIÓN	
Asistencia y actitud	Alcanzar un 80% de asistencia*	Asistencia y actitud	20%
Progresión y pruebas prácticas	Alcanzar un 40% de la nota	Progresión	50%
Diario del alumno	Alcanzar un 40% de la nota	Trabajo	30%

* Se tendrá en cuenta la asistencia a los entrenamientos de por la tarde.

Para superar la asignatura en evaluación ordinaria, realizada la evaluación continua de cada uno de los trimestres, debe obtenerse una nota media de al menos un 5, pudiendo quedar un máximo de una de las evaluaciones con una nota inferior, pero nunca por debajo de 4.

8. EVALUACIONES EXTRAORDINARIAS

En las evaluaciones extraordinarias desaparecen los criterios de calificación correspondientes a la asistencia.

La prueba constará de dos partes:

- Prueba práctica.
- Diario del alumno: consiste en la entrega del diario de los trimestres no realizados o sin aprobar.

Se superará la asignatura si la nota media es superior a 5 y no se obtiene una nota inferior a 4 en la prueba práctica o diario entregado.

La ponderación en la prueba extraordinaria se realizará con el siguiente criterio:

Nota prueba práctica	Nota diario	NOTA FINAL
----------------------	-------------	-------------------

PROGRAMACIÓN E.F. / TD3 Curso 2017-18

50 % Máximo 5 puntos	50 % Máximo 5 puntos	La suma de las calificaciones anteriores
-------------------------	-------------------------	--

XVI.-CRITERIOS PARA LA RECUPERACIÓN DEL ALUMNADO CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES

- En la ESO, el alumnado que pasa a un nuevo curso con la EF evaluada negativamente en el curso anterior, cursa la materia con normalidad y serán sus nuevas evaluaciones las que marcarán la recuperación o no de la materia del curso anterior. Esto se justifica por varias razones: la edad cronológica está directamente relacionada con el baremo de marcas de las pruebas de aptitud física, y las actitudes y comportamientos deben ser tenidos en cuenta de manera actualizada. De todas formas, si el profesor/a que tenga asignado el curso de cada alumno "pendiente" en cuestión, lo estima oportuno, en el ámbito de su clase, puede plantear al alumno alguna prueba de valoración, ejercicio, tarea o ampliación de programa concretos para llegar a considerar que este alumno "recupere la materia pendiente". A consecuencia de este proceso de evaluación continuo, el profesor responsable del alumno en el curso presente emitirá en las fechas propuestas por la dirección del centro (para cada evaluación) una calificación del estado de recuperación de la materia pendiente por parte del alumno.
- Para bachillerato, este caso no existe en 1º y en el caso de existir en 2º se remitirá al alumnado a un programa de recuperación de la materia que le será dado a conocer en los blogs de este departamento. El mencionado programa constará de las siguientes fases:
 1. a) ORDINARIA: el alumnado pendiente puede realizar los trabajos de recuperación (uno por evaluación) que le serán solicitados con fechas concretas de entrega, así mismo realizará las pruebas de condición física y de los deportes pactados o en su defecto de los juegos(siempre dentro de la programación para este nivel) (ej. Palas) previamente acordados con los alumnos implicados. Si con su corrección aprobase todos ellos, y las pruebas físicas y las pruebas de los deportes establecidos, superadas; se le consideraría definitivamente con la materia superada.
 2. b) EXTRAORDINARIA: si no superase los trabajos y pruebas solicitados el alumnado debería presentarse a las pruebas específicas de pendientes de las cuales se dará fecha concreta durante el curso y cuyo contenido coincidirá con el de la prueba final de 1º de bachillerato.

PROGRAMACIÓN E.F. / TD3 Curso 2017-18