

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PLANIFICACIÓN EDUCATIVA COMO CONSECUENCIA DEL COVID-19

Como todos sabemos, estamos viviendo una situación absolutamente excepcional, con unas consecuencias que afectan directamente a todos los ámbitos de nuestra vida y evidentemente, también al ámbito de la Educación. Esto nos obliga a los profesores a tener que adaptar nuestra actividad y métodos de trabajo en función de cómo va modificándose la situación de confinamiento en que vivimos; siempre con la intención de aplicar las medidas que se consideren más adecuadas para favorecer el proceso de aprendizaje de nuestros alumnos.

En este documento vamos a exponer las modificaciones de la programación de los diferentes cursos, para afrontar la situación de ausencia de clases presenciales del tercer trimestre. Las modificaciones atenderán a los contenidos esenciales a impartir en cada nivel y los aspectos concernientes a la evaluación y calificación final.

El desarrollo de la actividad docente será “on-line”, a través de las herramientas que la Consejería de Educación recomienda y se llevará a cabo mediante la propuesta de trabajos teóricos o prácticos y la entrega de los mismos por parte de los alumnos en las condiciones que cada profesor estime oportuno. En algunos casos, se pueden programar exámenes a través de alguna plataforma on-line.

La presentación de todos los trabajos o tareas será obligatoria y deberán recibirse dentro de los plazos propuestos, aunque lógicamente se valorarán las situaciones excepcionales que se puedan presentar, dadas las circunstancias en las que nos encontramos. En este sentido será muy tenido en cuenta el seguimiento que el alumno haga del resto de asignaturas.

La nota del tercer trimestre se obtendrá mediante la media de la nota obtenida en los trabajos a presentar durante este trimestre. Para calcular dicha nota, nos basaremos en la calidad de las tareas presentadas, presentación en plazo... Se explica más concretamente al final de este documento.

Este Departamento es partidario de la opción propuesta por el Equipo Directivo para obtener la nota final, en la que ésta se obtendrá con la media de la 1ª y 2ª evaluación a la que se le podrá sumar hasta un máximo de dos puntos según el criterio de valoración de los trabajos del tercer trimestre que figura al final de este documento.

En lo que respecta a la recuperación de las evaluaciones anteriores suspensas, se tendrán en cuenta aquellos estándares de aprendizaje evaluables que no fueron alcanzados, y se realizarán las pruebas correspondientes para superarlos durante el curso escolar. También será tenido en cuenta el seguimiento de la actividad física realizada durante el confinamiento y remitida al profesor en tiempo y forma.



EAE básicos materia de E.F. 1º ESO	
Bloque 1. Contenidos comunes	Tipo de prueba
1.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	-Elaboración, edición y entrega de tareas a través de tecnologías de la información y comunicación
Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables	Tipo de prueba
1.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.	Prueba práctica -Prueba de resistencia aeróbica (Test de Cooper): toma de pulsaciones al comenzar, durante la prueba y un minuto después de la realización del ejercicio. -Se valora un ritmo aeróbico estable y continuo, mismo tiempo por vuelta.
2.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas en el ciclo.	-Realiza correctamente un calentamiento individual con todas sus partes.
3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	Examen/trabajo sobre tipos y diferencias de las Cualidades Físicas Básicas y su relación con la salud.
3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	Prueba práctica Ejecución de elementos sencillos como volteretas, equilibrio de cabeza y equilibrio de manos.
3.4 Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.	
Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición	Tipo de prueba
1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	Prueba práctica -Superación de los lanzamientos y recepciones de disco volador desarrollados durante el curso.
2.1. Adapta los fundamentos técnicos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o colaboración-oposición propuestas.	
Bloque 4. Situaciones de cooperación	Tipo de prueba
1.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas.	Prueba práctica -Es capaz de realizar una figura sencilla de acrosport con un compañero. -Participar de forma activa en el juego de ultimate.
2.2 Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	
Bloque 5. Acciones motrices en situación de adaptación al entorno	Tipo de prueba
1.1. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.	Prueba teórica y práctica -Identificación correcta de los elementos que componen los mapas de orientación: Colores, símbolos, relieve... -Es capaz de operar con escalas.
2.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	-Reconocimiento de los materiales que se utilizan en la escalada. -Es capaz de realizar correctamente el nudo "8" y "8 doble"



EAE básicos materia de E.F. 2º ESO	
Bloque 1. Contenidos comunes	Tipo de prueba
1.1.2 Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos	Entrega de trabajos
Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables	Tipo de prueba
2.1.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.	Prueba práctica Prueba de resistencia aeróbica: toma de pulsaciones al comenzar, durante la prueba y un minuto después de la realización del ejercicio.15 minutos. Se valora un ritmo aeróbico estable y continuo, mismo tiempo por vuelta.
2.2.2 Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.	
2.3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	
2.3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	
2.4.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	Trabajo individual -Realiza en una hoja un calentamiento individual con las siguientes partes: Movilidad articular dinámica, carrera continua (4 min), activación -Realiza en una hoja un estiramiento individual con las siguientes partes: Estirar miembro superior e inferior: orden, mantenimiento, posiciones correctas. Prueba práctica -Realiza un calentamiento individual al comenzar la prueba con todas sus partes -Realiza al finalizar la prueba un estiramiento individual de los grupos musculares más grandes.
Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición	Tipo de prueba
3.1.1Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	Prueba práctica -Circuito de velocidad: A. Salida de tacos (velocidad de reacción). Colocación corporal en cada momento: “ a sus puestos” “listos” “ya” B. Vallas bajas: coordinación brazos y piernas. Técnica de carrera. (brazos flexionados 90º y a las orejas y cadera, piernas skipping delantero; para superar la valla brazo contrario a la pierna que sube). C. Velocidad de desplazamiento. 30m. D. Preguntas del profesor sobre la modalidad de relevos. ¿Cómo nos colocamos para recibir el relevo? ¿Qué brazo sacamos y cómo? Zona de transición donde puedo recibir el relevo.
3.1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado	



Bloque 4. Situaciones de cooperación	Tipo de prueba
4.1.2 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.	<u>Prueba práctica Kin ball-grupos de 4.</u> -Realiza una técnica de ataque: Golpeo seguro a dos manos, con el antebrazo, realiza correctamente la llamada teniendo en cuenta el marcador que ha dicho el profesor (sé a quién llamar en función del marcador) -Realiza cada alumno una estrategia diferente para obtener ventaja, sin cometer pasos.
4.2.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	
Bloque 5. Acciones motrices en situación de adaptación al entorno	Tipo de prueba
5.2.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.	<u>Trabajo</u> Elabora una ruta de senderismo en la comunidad de Castilla y León: -Elige un tipo de sendero (GR o PR) -Investiga sobre: distancia, desnivel acumulado, nivel de dificultad, sitios o lugares de interés durante la ruta. -Pautas que hay que tener en cuenta de seguridad para realizar esa ruta: ¿qué debemos llevar? ¿a quién tenemos que avisar si surge una emergencia? ¿qué tenemos que tener en cuenta a la hora de conservar el espacio por donde nos movemos? ¿cómo podemos mejorarlo?
5.1.1. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.	
Bloque 6. Situaciones de índole artístico y expresivo	Tipo de prueba
6.1.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.	<u>Prueba práctica</u> <u>Puede realizarla conjuntamente con más compañeros/as: parejas o grupos.</u> Representar 7 situaciones/ usos diferentes en torno a un material que queramos: silla, pica, banco.....utilizar la expresión facial, intensidad, tiempo...debe ser creativo.

*La no presentación al día de recuperación sin justificación válida supone suspender la materia pendiente



EAE básicos materia de E.F. 3º ESO	
Bloque 1. Contenidos comunes	Tipos de pruebas
1.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.	Preguntas inteligentes de los diferentes temas.
Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables	Tipos de pruebas
2.2 Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.	Preguntas inteligentes en el tema de resistencia.
3.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	Retos digitales de práctica de ejercicio físico o deporte en el tiempo libre.
3.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	Circuito de fuerza e higiene postural. Circuito de velocidad y técnica de carrera. Pruebas de resistencia con tareas online.
3.4 Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.	Preguntas inteligentes en el tema de resistencia.
4.2 Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.	Diseñar calentamientos individuales y en parejas y llevarlos a la práctica. Evaluación con rúbrica.
Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición	Tipos de pruebas
1.1 Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas	Pruebas de los diferentes golpes en bádminton. Evaluación con rúbrica
1.3 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.	Preguntas inteligentes de bádminton
2.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.	Prueba de juego individual en bádminton
2.2 Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.	Prueba de juego individual en bádminton
Bloque 4. Situaciones de cooperación	Tipos de pruebas
1.1 Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.	Prueba de pases y recepciones en ultimate frisbee
1.3 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.	Prueba de juego en ultimate frisbee
2.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	Carné por puntos
2.2 Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	Carné por puntos
2.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	Carné por puntos



Bloque 5. Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno	Tipos de pruebas
2.2. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.	Preguntas inteligentes de resistencia
3.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	Preguntas inteligentes de actividades en el medio natural.
3.2 Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	Preguntas inteligentes de actividades en el medio natural.
Bloque 6. Situaciones de índole artística y de expresión	Tipos de pruebas
1.2 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	Pruebas de improvisación de ritmos.



EAE básicos materia de E.F. 4º ESO	
Bloque 1. Contenidos comunes	Tipo de prueba
1.2 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones	Entrega de trabajos
Bloque 2. Acciones motrices individuales en entornos estables	Tipo de prueba
2.1 Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. 2.2 Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. 2.3 Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. 2.4 Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. 3.1 Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. 3.3 Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. 3.4 Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud. 4.2 Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. 4.3 Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz. 5.1 Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 5.3 Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.	Distribución del tiempo, espacio y utilización de recursos materiales disponibles en un calentamiento dirigido por cada alumno al resto de sus compañeros. Que se podrá realizar por parejas. Test de Cooper. Test del kilómetro. Test de lanzamiento de balón medicinal de 3 kg. Test de salto horizontal. Test de abdominales en un minuto. Examen escrito tipo test de los conceptos teóricos vistos en el bloque de condición física. Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de diferentes cualidades físicas: resistencia aeróbica, tonificación muscular general y flexibilidad. Tras pruebas, realizar un baremo de clase con los resultados obtenidos por ellos mediante la fórmula de la campana de Gauss; hacer comparativas, incluida la batería Eurofit. Práctica-teórica sobre la correcta realización completa de las abdominales, técnica y localización del ejercicio; y aplicación a un circuito sobre dicha zona, donde poner también en práctica un test de máximos al respecto y su uso a la hora de hallar tantos por cientos de intensidad de trabajo. Práctica con muñecos de la Consejería de sanidad de RCP, sensibilización y puesta en común de los efectos del consumo de las llamadas drogas legales. Conocimiento teórico de los conceptos desarrollados. Seguimiento en el aula de los procedimientos, actitudes, valores y normas desarrollados.
Bloque 3. Acciones motrices en situaciones de oposición	Tipo de prueba
1.1 Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.2 Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. 2.1 Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones de adversario.	Ejecución de ejercicios en plinto y mini trampolín valorando especialmente el impulso, el vuelo y la caída. Ejecución de un equilibrio invertido utilizando como base de sujeción a un compañero. Elaboración de construcciones con al menos la participación de 6 compañeros. Circuito que simulará la salida en una prueba de velocidad, y el paso de tres vallas. Conocimiento teórico de los conceptos desarrollados. Seguimiento en el aula de los procedimientos, actitudes, valores y normas desarrollados.
Bloque 4. Situaciones de cooperación	Tipo de prueba
1.2 Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.	Ejercicios individuales de pase de espaldas, lateral y en suspensión. Ejecución de un remate: carrera, batida, salto



EAE básicos materia de E.F. 1º BTO	
Bloque 1. Juegos y deportes	Tipo de prueba
1.1 Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.4 Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. 2.1 Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 2.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.	Orientación Examen y prueba práctica -Manejo de la brújula e interpretación correcta de los mapas. Prueba práctica -Realización de un recorrido sencillo de orientación en un parque cercano. Si no fuera posible, se haría con un recorrido virtual de orientación. Bádminton Realiza correctamente los desplazamientos (adelante, atrás, lateral), el saque y dos golpes (elegidos por sorteo) de los vistos en esta U.D. Escalada Examen y prueba práctica -Conoce los materiales y sabe utilizarlos correctamente. -Es capaz de escalar el rocódromo del Instituto y de asegurar a un compañero para que lo haga. -Realiza elementos acrobáticos, tanto individual como en grupo. -Es capaz de ejecutar algún equilibrio en colaboración de un compañero.
Bloque 2. Condición Física y Salud	Tipo de prueba
1.1 Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. 2.1 Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. 2.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. 2.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.	Examen/trabajo -Sistemas, Principios y Planificación del Entrenamiento. - Elaboración de un plan de entrenamiento personal. Prueba práctica -Prueba de resistencia aeróbica (Test de Cooper). Se valora un ritmo aeróbico estable y continuo, mismo tiempo por vuelta. -Ejecución de elementos sencillos como volteretas, equilibrio de cabeza y equilibrio de manos.
Bloque 4. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes	Tipo de prueba
1.1 Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo 3.2 Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.	Examen -Sobre las lesiones más comunes en las actividades deportivas. -Realización correcta de las maniobras de RCP -Elaboración, edición y envío de las tareas.



EAE básicos materia de E.F. BACHILLERATO NOCTURNO	
Bloque 1 .Juegos y deportes	Tipo de prueba
1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.	Prueba práctica-Puedes elegir una pareja Bádminton Trabajo 1. Explicación de origen del deporte y normativa básica de dobles e individuales, normativa de saque y puntuación. Vídeo corto 2. Realiza correctamente: golpeo drive, revés, dejada, saque o servicio corto y largo, clear, lob. 3.Realizar un correcto agarre o presa de raqueta, regresar al punto medio del campo tras el golpeo.
2.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja	
2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	
Bloque 2.Condición física y salud.	Tipo de prueba
2.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.	Prueba práctica Foto de app en el que se vea la duración, la distancia, pulso máximo y pulso medio. Realizar 4 sesiones de resistencia (por tanto demostrar 4 imágenes con lo anteriormente citado). Prueba de resistencia aeróbica: toma de pulsaciones al comenzar, durante la prueba y un minuto después de la realización del ejercicio.15 minutos. Se valora un ritmo aeróbico estable y continuo.
2.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.	Trabajo individual Entrega un plan de entrenamiento de tonificación para 4 sesiones(4h) para una persona no entrenada, indicando: - El método a trabajar en cada sesión, series, repeticiones, descansos, intensidad (%). - En todas las sesiones ejercicios que trabajen los grupos musculares más grandes
2.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.	
3.1 Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.	Trabajo individual 1. Analiza durante una semana los alimentos que ingiere en su dieta habitual y gasto calórico: - Hidratos de carbono, proteínas, grasas - Análisis de posibles alimentos ultraprocesados 2. Propone una dieta para un plan semanal, dieta sana y equilibrada.
3.3 Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	Trabajo Realizar un calentamiento y un estiramiento con todas sus partes y ejemplos con imágenes propias de cada ejercicio. Calentamiento debe contener: movilidad articular y activación Estiramiento activo de todos los grupos musculares
Bloque 4. Actitudes, valores y normas	Tipo de prueba
1.2 Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos	Entrega de los trabajos a tiempo
1.3 Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.	Prueba de resistencia
3.1 Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	Elaboración de los trabajos



Calificación de las tareas presentadas durante el tercer trimestre.

1º ESO	
Se valorará cada tarea de forma independiente, atendiendo al siguiente criterio:	
Tarea presentada en plazo y bien hecha	2 puntos
Tarea bien hecha, pero presentada fuera de plazo (< 3 días)	1 punto
Tarea bien hecha, pero presentada fuera de plazo (> 3 días)	0,2 puntos
Tarea mal hecha, aunque presentada en plazo	0,1 puntos
Tarea no presentada	0 puntos

2º ESO	
Contenidos	Porcentaje nota
Juegos Paralímpicos, fichas	10 %
Juegos Paralímpicos, vídeos	5 %
Expresión Corporal	10 %
Strava: actividad física	30 %
Juegos y Deportes Tradicionales	20 %
Medio natural	10 %
Global actitud	15 %
TOTAL	100 %

3º ESO	
Los dos puntos que se podrán añadir a la nota media de la 1ª y 2ª evaluación se obtendrán atendiendo a:	
Cantidad de tareas entregadas	1 punto como máximo
Nota media obtenida en cada Unidad Didáctica	1 punto como máximo

4º ESO	
Los dos puntos que se podrán añadir a la nota media de la 1ª y 2ª evaluación se obtendrán atendiendo a:	
Cantidad de tareas entregadas	1 punto como máximo
Nota media obtenida en cada Unidad Didáctica	1 punto como máximo



1º BTO	
B1A, B1B, B1C, B1E	
Los dos puntos que se podrán añadir a la nota media de la 1ª y 2ª evaluación se obtendrán atendiendo a:	
Cantidad de tareas entregadas	1 punto como máximo
Nota media obtenida en cada Unidad Didáctica	1 punto como máximo
B1D, B1F	
Se valorará cada tarea de forma independiente, atendiendo al siguiente criterio:	
Tarea presentada en plazo y bien hecha	2 puntos
Tarea bien hecha, pero presentada fuera de plazo (< 3 días)	1 punto
Tarea bien hecha, pero presentada fuera de plazo (> 3 días)	0,2 puntos
Tarea mal hecha, aunque presentada en plazo	0,1 puntos
Tarea no presentada	0 puntos

2º BTO NOCTURNO	
Contenidos	Porcentaje nota
Actitud	20 %
Entrenador personal	27 %
Decasathlon	15 %
Strava: actividad física	26 %
Diario de lesión	5 %
Bici	7 %
TOTAL	100 %

