

- Criterios de evaluación, contenidos y objetivos suprimidos en el curso 2019/2020

UD8

OBJETIVOS DIDÁCTICOS			
<p>7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.</p> <p>11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.</p>			
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE (%)	INDICADORES DE LOGRO	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN VINCULADOS
<p>Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físicodeportivas.</p> <p>Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboraciónoposición,</p> <p>en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o</p>	<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT,</p> <p>CAA, CSC, SIEP.</p> <p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e</p>	<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y</p>	<p>- Listas de control</p> <p>- Observación en la hoja de registro del profesor</p> <p>- Cuadernillo</p> <p>- Examen práctico</p>

<p>adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos</p>	<p>inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p> <p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>	
--	--	---	--

<p>y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de de espectador o espectadora.</p>			
--	--	--	--

- **Modificaciones en los criterios de evaluación que sí se evaluarán en el curso 2019/20.**

UD8

OBJETIVOS DIDÁCTICOS			
<p>2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida.</p>			
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE (%)	INDICADORES DE LOGRO	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN VINCULADOS

<p>Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.</p>	<p>4. reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA</p> <p>5. desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Registro anecdótico - Cuestionarios para la realización de pruebas practicas - Hojas de registro - Observación en la hoja de registro del profesor - Examen práctico
---	--	--	--

		<p>lesiones.</p> <p>5.4. 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.</p>	
--	--	--	--

- Consideraciones metodológicas (Bilingüe)

UD8 Condición Física y Motriz. Debido a la dificultad de practicar un deporte como el baloncesto , he modificado esta UD. He planteado una UD de Cualidades físicas, en las que les propongo un reto de 28 días, utilizando la app fitness femenino. A continuación presento las tareas enviadas a través de google classroom. T1T1: trabajo individual. Vídeo de entrenamiento semana 1. Reto 28 días app fitness entrenamiento femenino. Editar y subir vídeo de 30 segundos a 1 minuto, realizando las diferentes rutinas.

T3.1: hay que realizar una coreografía de duración 1 minuto, la tendréis que grabar y mardar. Podéis elegir la canción que queráis, puede ser el minuto de la parte que más os guste de la canción. Tendréis que tener en cuenta los siguientes puntos, estos son los que voy a valorar:

- * Musicalidad, es decir, bailar al ritmo de la música.
- * Se valorará más positivamente movimiento de distintas partes del cuerpo (brazos, cabeza, piernas, manos....).
- * Movimientos rápidos y lentos.
- * Movimientos amplios y reducidos.
- * Moverse por el espacio.

T1T2: trabajo individual. Vídeo de entrenamiento semana 2. Reto 28 días app fitness entrenamiento femenino. Editar y subir vídeo de 30 segundos a 1 minuto, realizando las diferentes rutinas.

T1T3: trabajo individual. Vídeo de entrenamiento semana 3. Reto 28 días app fitness entrenamiento femenino. Editar y subir vídeo de 30 segundos a 1 minuto, realizando las diferentes rutinas. Debido a la posibilidad de hacer deporte al aire libre, se pueden cambiar la rutina diaria por salida a correr, bicicleta u otra actividad en exterior que no sean los ejercicios de la app. El resultado debe ser el mismo, un resumen del ejercicio realizado todos los días de la semana que no dure más de 1 minuto.

T1T4: trabajo individual. Vídeo de entrenamiento semana 4. Reto 28 días app fitness entrenamiento femenino. Editar y subir vídeo de 30 segundos a 1 minuto, realizando las diferentes rutinas. Debido a la posibilidad de hacer deporte al aire libre, se pueden cambiar la rutina diaria por salida a correr, bicicleta u otra actividad en exterior que no sean los ejercicios de la app. El resultado debe ser el mismo, un resumen del ejercicio realizado todos los días de la semana que no dure más de 1 minuto.

UD9 Expresión Corporal. A través de Google Classroom, le ofrecemos un código tanto a familias como alumnado con el que puede acceder a su clase. En esa plataforma se le ha pedido la siguiente actividad para la creación de un montaje de un vídeo. T3T1: Trabajo grupal. Elaboración vídeo sobre una canción para dar fuerza y ánimos durante en confinamiento. Fecha máxima de entrega 29/5/2020.

UD10 Juegos y deportes. En este tema vamos a seguir tratando los mismos elementos curriculares pero de diferente manera. Como los alumnos ya conocen todos los deportes que íbamos a trabajar en dicha UD, en lugar de una competición deportiva que es inviable, les he planteado a trabajar otros aspectos de la competición deportiva como los valores del deporte como respeto, trabajo en equipo, superación,... Para ello les he enviado y pedido una reflexión de los siguientes documentales: T2T1: Ver y comentar el siguiente documental "Petrovic y Davic, hermanos y enemigos". Fecha de entrega 24/04/2020.

https://www.documaniatv.com/deporte/hermanos-y-enemigos-petrovic-y-divac-video_be5c94a82.html

T2T2: Ver y comentar el siguiente documental "Historias de Río". Fecha de entrega 01/05/2020. <https://www.youtube.com/watch?v=UY1d3PKCPri>

T2T3: Ver y comentar el siguiente documental "Las fronteras del Deporte". Fecha de entrega 08/05/2020.

https://www.youtube.com/watch?v=eeY_cmuCS3c

T2T4: Ver y comentar el siguiente documental "La carrera contra el dopaje". Fecha de entrega 15/05/2020. <https://www.youtube.com/watch?v=PO-1AKV5U8k>

T2T5: Ver y comentar el siguiente documental "Rafa Nadal". Fecha de entrega 22/05/2020. <https://www.youtube.com/watch?v=e0NsiPv4qZk>

T2T6: Ver y comentar el siguiente documental "El milagro de Carolina Marín". Fecha de entrega 22/05/2020. <https://www.youtube.com/watch?v=xZ28tm5S5HI>

- Consideraciones metodológicas (No Bilingüe)

UD8 Condición Física y Motriz. Debido a la dificultad de practicar un deporte como el baloncesto , he modificado esta UD. He planteado una UD de Cualidades físicas, en las que les propongo un reto de 28 días, utilizando la app fitness femenino. A continuación presento las tareas enviadas a través de google classroom.

T2.1: Ante el estado de alarma y las medidas de confinamiento en nuestro domicilio, como medida preventiva contra la extensión del corona virus, os propongo los siguientes ejercicios para realizarlos en casa y que serán calificados de la siguiente manera:

* Descarga en el Play Store la siguiente aplicación "Fitnes Femenino Entrenamiento".

* Esta actividad se califica semanalmente. Debes de realizarlo un mínimo de 2 días a la semana cuanto más completa la información más alta será tu calificación.

* Cada día debe realizar el desafío 7X4 todo el cuerpo más otro elegido por ti de brazos, abdominales, muslos....

* ¿Qué debes enviarme una vez realizado? se envía el mismo día que se realiza una captura del "informe" (completo), breve comentario de como te has encontrado, descansos, pulsaciones del después de algún ejercicio.... Además alguna foto o un video corto de lo trabajado.

* En la primera semana debes enviarme una captura de tu IMC.

* Material para esta actividad tablet o móvil y si dispones de una colchoneta fina o esterillo.

T2.2: En esta segunda semana continuamos con la aplicación Fitness Femenino Entrenamiento, os quiero dar una serie de recomendaciones generales en la realización de los ejercicios y la presentación de vuestro trabajo:

* Hay que realizar 2 entrenamientos no consecutivos (se puede realizar más días de la semana, pero a mí solo se entregan 2, preferentemente de lunes a viernes)

* Se escoge el nivel que se ajuste a cada uno (por ejemplo medio, avanzado...). Muy importante cada día se realizan 2 rutinas entre las siguientes: todo el cuerpo, abdominales, glúteos, brazos, muslos.

* El descanso se realiza. Tenéis 2 opciones descanso pasivo (aprovecho para preparar la siguiente ejercicio) o descanso activo (por ejemplo carrera en el

sitio, talones glúteo, saltos, rotación de brazos hacia delante...puedo intercalar o siempre el mismo).

* Las repeticiones se pueden aumentar o disminuir en tiempo y/o número (incluso si no os gusta realizar otro diferente pero del mismo grupo muscular).

* Me ha gustado más la idea del video y si se puede 2 vídeos uno de cada entrenamiento de ese día.

* Captura del informe e historial completo (mirarlo en la aplicación), con los días de entrenamiento semanal.

* Breve comentario como os habéis encontrado, entrenamientos realizados, tipo de descanso, calorías quemadas en cada entrenamiento.

T.2.3: Continuamos con el Fitness Femenino Entrenamiento (3ª semana) del 27 al 30 semana corta (tenemos un puentecillo).

* Hay que presentar 1 entrenamiento en video (preferentemente a velocidad rápida) que se adapte a cada uno (medio, avanzado) con las siguientes opciones (elegimos una de ellas):

- Hacemos una rutina de las siguientes (todo el cuerpo, abdominales, glúteos, brazos, muslos). Tiene que tener carrera en en el sitio 2 minutos (al inicio- medio y final: total 6 minutos).

No tiene descansos se debe sustituir por (trote suave, pequeños saltitos, rotación de brazos hacia delante....).

- ó hacer 2 rutinas (entre las siguientes todo el cuerpo, abdominales, glúteos, brazos, muslos) se puede hacer con o sin descansos.

* Además me presentáis captura del móvil con días totales realizados, número de ejercicios, calorías quemadas...y breve comentario indicando la rutina elegida con pulsaciones y breve comentario de como me he encontrado.

UD9 Expresión Corporal. A través de Google Classroom, le ofrecemos un código tanto a familias como alumnado con el que puede acceder a su clase. En esa plataforma se le ha pedido la siguiente actividad para la creación de un montaje de un vídeo. T3T1: Trabajo individual. Elaboración vídeo sobre una canción para dar fuerza y ánimos durante en confinamiento. Fecha máxima de entrega 29/5/2020.

UD10 Juegos y deportes. En este tema vamos a seguir tratando los mismos elementos curriculares pero de diferente manera. Como los alumnos ya conocen todos los deportes que íbamos a trabajar en dicha UD, en lugar de una competición deportiva que es inviable, les he planteado un trabajo sobre la bicicleta, ya que teníamos previsto una salida en bicicleta por la vía verde.

1. T1.1: El trabajo constará de los siguientes apartados, pudiendo añadir otros que consideres de interés y que os ayuden a mejorar vuestra calificación. El plazo máximo de entrega será hasta el 30 de abril.

Preferentemente debes realizar un power-point que incluya los siguientes puntos:

Portada

Partes básicas de la bicicleta. Equipo básico del ciclista.

Mantenimiento básico

Uso de los desarrollos. Posición del sillín

Normas de educación vial

Introducir algún video sobre como se calcula la altura del sillín, cambios....

Otro punto de interés (rutas por la vía verde distancias y/o kilometraje.....)

Bibliografía