



Durante la 3ª evaluación, al objeto de favorecer y continuar con el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado, **LOS CONTENIDOS BÁSICOS** que se van a impartir, además de los ya vistos antes de la interrupción de las clases presenciales serán los siguientes:

BLOQUE 1:

1. Concepto, características y clasificación de la resistencia como capacidad física básica. Beneficios del trabajo de esta.
2. Valoración del nivel de condición física mediante el uso de test físicos.

BLOQUE 3:

3. Concepto y clasificación de las actividades físico-deportivas en el medio natural y características de estas. Normas y aspectos a tener en cuenta para el respeto y cuidado del medio natural.

BLOQUE 4:

4. La expresión a través del cuerpo y el movimiento.
5. Práctica y diseño de actividades coreográficas para el desarrollo de la conciencia corporal y la desinhibición en actividades de expresión y comunicación

Los **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** relacionados con dichos contenidos son los siguientes:

- Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas (E 1.1.2) (**contenido nº 1**). 0,25 Puntos
- Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración (E 1.2.1) (**contenido nº 2**). 0,25 Puntos
- Conoce los tipos de actividades físico deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural (E 3.1.1) (**contenido nº 3**). 0,25 Puntos
- Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural (E 1.1.5) (**contenido nº 3**) 0,25 Puntos.
- Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal (E 4.1.2) (**contenidos nº 4 y 5**) 0,25 Puntos
- Presenta actitudes de esfuerzo y de superación (E 5.2.2) 0,5 Puntos.

La **CALIFICACIÓN** del presente curso, hemos decidido promediar las notas de los dos primeros trimestres y sumariamos a la nota final los puntos conseguidos al superar los estándares anteriores.

Respecto a la **METODOLOGÍA**, con el propósito de que todo el alumnado pueda acceder al material para poder continuar con su proceso de enseñanza aprendizaje. El contenido se proporcionará a través de apuntes, tareas y material audiovisual. **PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**, solicitaré al alumnado las tareas para comprobar si se han conseguido o no, y en qué medida, los contenidos propuestos.

El tipo de actividades serán 2:

- Actividades de consolidación de los contenidos trabajados en la unidad didáctica en la que nos encontramos en el momento de la interrupción de las clases.
- Actividades de introducción a nuevos contenidos con el propósito trabajar los contenidos básicos nombrados arriba.

Los medios que utilizaremos para el seguimiento de los aprendizajes serán las siguientes:

- La comunicaciones mediante plataforma Papás 2.0 a través de la vía trabajos y tareas.
- Página web propia: <https://sebastiancarrionol.wixsite.com/educacionfisicaeso>
- Correo electrónico personal para dudas y recepción de trabajos en caso de no tener acceso a Papás 2.0: educacionfisicasebas@gmail.com



Durante la 3ª evaluación, al objeto de favorecer y continuar con el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado, **LOS CONTENIDOS BÁSICOS** que se van a impartir, además de los ya vistos antes de la interrupción de las clases presenciales serán los siguientes:

BLOQUE 1:

1. Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.
2. Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud.

BLOQUE 2:

3. Conocimiento de la estructura, reglas y fases de juegos y deportes populares y tradicionales.
4. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de carrera y saltos de atletismo.

BLOQUE 4:

5. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

BLOQUE 5:

6. Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES relacionados con los contenidos son los siguientes:

- Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida (E 1.1.5) (**contenido nº 1**) 0,25 Puntos.
- Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales. (E1.1.6) (**contenido nº 2**) 0,25 Puntos.
- Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural. (E 2.1.2) (**contenido nº 3 y 4**) 0,25 Puntos.
- Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad. (E2.1.4) (**contenido nº 3 y 4**) 0,15 Puntos.
- Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada. (E 2.2.5) (**contenidos nº 3 y 4**) 0,15 Puntos.
- Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas (**contenidos nº 5**) 0,25 Puntos.
- Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación). (E 5.3.3) (**contenidos nº 6**) 0,25 Puntos.
- Presenta actitudes de esfuerzo y de superación (E 5.2.2) 0,5 Puntos.

La **CALIFICACIÓN** del presente curso, hemos decidido promediar las notas de los dos primeros trimestres y sumariamos a la nota final los puntos conseguidos al superar los estándares anteriores.

Respecto a la **METODOLOGÍA**, con el propósito de que todo el alumnado pueda acceder al material para poder continuar con su proceso de enseñanza aprendizaje. El contenido se proporcionará a través de apuntes, tareas y material audiovisual. **PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**, solicitaré al alumnado las tareas para comprobar si se han conseguido o no, y en qué medida, los contenidos propuestos.

El tipo de actividades serán 2:

- Actividades de consolidación de los contenidos trabajados en la unidad didáctica en la que nos encontramos en el momento de la interrupción de las clases.
- Actividades de introducción a nuevos contenidos con el propósito trabajar los contenidos básicos nombrados arriba.

Los medios que utilizaremos para el seguimiento de los aprendizajes serán las siguientes:



Castilla-La Mancha

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



- La plataforma Papás 2.0 a través de la vía trabajos y tareas.
- Comunicaciones mediante la misma vía directamente al alumnado.
 - Página web propia: <https://peieshernanperezdelpulgar.blogspot.com/>
- Correo electrónico personal para dudas y recepción de trabajos en caso de no tener acceso a Papás 2.0: peieshernan2@gmail.com Jesús y efhernanpp@gmail.com Sergio



Durante la 3ª evaluación, al objeto de favorecer y continuar con el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado, **LOS CONTENIDOS BÁSICOS** que se van a impartir, además de los ya vistos antes de la interrupción de las clases presenciales serán los siguientes:

BLOQUE 3:

1. Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad).

BLOQUE 2:

2. Conoce de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas de acrosport.
3. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento del Baloncesto.

BLOQUE 3:

4. Conoce y aplica las técnicas de cabuycería básica con materiales adaptados.

Los **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** relacionados con dichos contenidos son los siguientes:

- Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas. (E 1.1.5) (**contenido nº 1**) 0,25 Puntos.
- Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad. (E 2.1.1) (**contenido nº 2 y 3**) 0,25 Puntos.
- Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada. (E2.2.6) (**contenido nº 2 y 3**) 0,25 Puntos.
- Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales. (E 3.1.3) (**contenido nº 3**) 0,25 Puntos
- Presenta actitudes de esfuerzo y de superación (E 5.2.2) 0,5 Puntos.

La **CALIFICACIÓN** del presente curso, hemos decidido promediar las notas de los dos primeros trimestres y sumariamos a la nota final los puntos conseguidos al superar los estándares anteriores.

Respecto a la **METODOLOGÍA**, con el propósito de que todo el alumnado pueda acceder al material para poder continuar con su proceso de enseñanza aprendizaje. El contenido se proporcionará a través de apuntes, tareas y material audiovisual. **PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**, solicitaré al alumnado las tareas para comprobar si se han conseguido o no, y en qué medida, los contenidos propuestos.

El tipo de actividades serán 2:

- Actividades de consolidación de los contenidos trabajados en la unidad didáctica en la que nos encontramos en el momento de la interrupción de las clases.
- Actividades de introducción a nuevos contenidos con el propósito trabajar los contenidos básicos nombrados arriba.

Los medios que utilizaremos para el seguimiento de los aprendizajes serán las siguientes:

- La plataforma Papás 2.0 a través de la vía trabajos y tareas.
- Comunicaciones mediante la misma vía directamente al alumnado.
 - Página web propia: <https://peieshernanperezdelpulgar.blogspot.com/>
 - Correo electrónico personal para dudas y recepción de trabajos en caso de no tener acceso a Papás 2.0: peieshernan2@gmail.com Jesús y efhernanpp@gmail.com Sergio



Durante la 3ª evaluación, al objeto de favorecer y continuar con el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado, **LOS CONTENIDOS BÁSICOS** que se van a impartir, además de los ya vistos antes de la interrupción de las clases presenciales serán los siguientes:

BLOQUE 1:

1. Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.
2. Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.

BLOQUE 2:

3. Conocer de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de varias modalidades de lanzamiento del atletismo.

BLOQUE 4:

4. Representación corporal mediante la postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.

Los **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** relacionados con dichos contenidos son los siguientes:

- Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas. (E 1.1.1) (**contenido nº 1**) 0,25 Puntos.
- Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. (E1.1.2) (**contenido nº 2**) 0,25 Puntos.
- Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad. (E 2.1.2) (**contenido nº 3**).
- Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en (E2.2.7) (**contenido nº 3**) 0,25 Puntos
- Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas. (E 1.1.5) (**contenido nº 4**). 0,25 Puntos.
- Presenta actitudes de auto-superación y de superación (E 5.2.2) 0,5 Puntos

La **CALIFICACIÓN** del presente curso, hemos decidido promediar las notas de los dos primeros trimestres y sumariamos a la nota final los puntos conseguidos al superar los estándares anteriores.

Respecto a la **METODOLOGÍA**, con el propósito de que todo el alumnado pueda acceder al material para poder continuar con su proceso de enseñanza aprendizaje. El contenido se proporcionará a través de apuntes, tareas y material audiovisual. **PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**, solicitaré al alumnado las tareas para comprobar si se han conseguido o no, y en qué medida, los contenidos propuestos.

El tipo de actividades serán 2:

- Actividades de consolidación de los contenidos trabajados en la unidad didáctica en la que nos encontramos en el momento de la interrupción de las clases.
- Actividades de introducción a nuevos contenidos con el propósito trabajar los contenidos básicos nombrados arriba.

Los medios que utilizaremos para el seguimiento de los aprendizajes serán las siguientes:

- La comunicaciones mediante plataforma Papás 2.0 a través de la vía trabajos y tareas.
 - Página web propia: <https://peieshernanperezdelpulgar.blogspot.com/>
- Correo electrónico personal para dudas y recepción de trabajos en caso de no tener acceso a Papás 2.0: peieshernan2@gmail.com Jesús y efhernanpp@gmail.com Sergio



Durante la 3ª evaluación, al objeto de favorecer y continuar con el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado, **LOS CONTENIDOS BÁSICOS** que se van a impartir, además de los ya vistos antes de la interrupción de las clases presenciales serán los siguientes:

BLOQUE 1:

1. Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.
2. Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio.

BLOQUE 5:

3. Análisis y reflexión sobre las interpretaciones, tanto positivas como negativas, que pueden generarse en torno a la actividad físico-deportiva (violencia en el deporte, trastornos de la imagen corporal, doping, etc.).

Los **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES** relacionados con dichos contenidos son los siguientes:

- Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable. (E 1.1.5) (**contenido nº 1**). 0,25 Puntos
- Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre. (E1.2.1) (**contenido nº 2**). 0,25 Puntos
- Analiza y adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.. (E2.1.4) (**contenido nº 3**). 0,5 Puntos
- Muestra actitudes de compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz. (E 5.2.4) 0,5 Puntos

La **CALIFICACIÓN** del presente curso, hemos decidido promediar las notas de los dos primeros trimestres y sumariamos a la nota final los puntos conseguidos al superar los estándares anteriores.

Respecto a la **METODOLOGÍA**, con el propósito de que todo el alumnado pueda acceder al material para poder continuar con su proceso de enseñanza aprendizaje. El contenido se proporcionará a través de apuntes, tareas y material audiovisual. **PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**, solicitaré al alumnado las tareas para comprobar si se han conseguido o no, y en qué medida, los contenidos propuestos.

El tipo de actividades serán 2:

- Actividades de consolidación de los contenidos trabajados en la unidad didáctica en la que nos encontramos en el momento de la interrupción de las clases.
- Actividades de introducción a nuevos contenidos con el propósito trabajar los contenidos básicos nombrados arriba.

Los medios que utilizaremos para el seguimiento de los aprendizajes serán las siguientes:

- La plataforma Papás 2.0 a través de la vía trabajos y tareas.
- Comunicaciones mediante la misma vía directamente al alumnado.
 - Correo electrónico personal para dudas y recepción de trabajos en caso de no tener acceso a Papás 2.0: efhernanpp@gmail.com Sergio