

	1º ESO U.D. CONDICIÓN FÍSICA	1º ESO U.D. EXPRESIÓN CORPORAL
Objetivos de etapa	b) disciplina; e) TIC; k) conocer propio cuerpo...hábitos de cuidado y salud corporal	b) trabajo individual; e) TIC; k) cuerpo y salud corporal; l) creación artística
Objetivos de materia	1. Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física; 2. Mejorar la condición física y motriz; 3. Consolidar hábitos de higiene postural y técnicas de respiración/relajación; 4. Identificar las diferentes partes de una sesión	1. Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física; 2. Mejorar la condición física y motriz; 3. Consolidar hábitos de higiene postural y técnicas de respiración/relajación; 4. Valorar acciones de índole artístico expresivas y comunicativas
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Características de las actividades físicas saludables - Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud - Hábitos perjudiciales para la salud y calidad de vida. - Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios 	<ul style="list-style-type: none"> - El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión - Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. - Bailes tradicionales de Andalucía.
Criterio de Evaluación / Estándar / Competencia	4.5 Reconoce los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física. la C.F. CMCT, CAA 5.1. Participa activamente en la mejora de las C.F.B. CMCT, CAA 5.2. Relaciona los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA 6.2. Prepara y realiza calentamiento y fases finales de una sesión. CMCT, CAA, CSC 10.1. Utiliza las TIC para elaborar documentos digitales propios. CCL, Cd, CAA	2 2.1. Interpreta y produce acciones motrices con finalidades artístico-expresivas., identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCA, SlEP, CEC 2.2. Colabora en el diseño y realización de bailes y danzas. CEC, SlEP, CSC, CAA 10. 1. Utiliza las TIC para elaborar documentos digitales propios. CCL, Cd, CAA
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Principios: aprendizaje significativo, participación activa, interacción, motivación, enseñanza globalizada, aprender a aprender, atención a la diversidad, educación en valores y uso de TIC. - Estrategia/técnica de enseñanza: asignación de tareas, organización individual, búsqueda - Evaluación: instrumento de evaluación a través de rúbrica "ad hoc", nota media aritmética del número de tareas entregadas. 	

	2º ESO U.D. CONDICIÓN FÍSICA	2º ESO U.D. EXPRESIÓN CORPORAL
Objetivos de etapa	b) disciplina; e) TIC; k) conocer propio cuerpo...hábitos de cuidado y salud corporal	b) trabajo individual; e) TIC; k) cuerpo y salud corporal; l) creación artística
Objetivos de materia	1. Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física; 2. Mejorar la condición física y motriz; 3. Consolidar hábitos de higiene postural y técnicas de respiración/relajación; 4. Identificar las diferentes partes de una sesión	1. Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física; 2. Mejorar la condición física y motriz; 3. Consolidar hábitos de higiene postural y técnicas de respiración/relajación; 4. Valorar acciones de índole artístico expresivas y comunicativas
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - El descanso y la salud. Características que deben reunir las actividades físico deportivas saludables y beneficiosas. La condición física y motriz. - La higiene y los hábitos de vida saludable. Respiración y relajación. - El calentamiento específico. Efectos de la práctica física, - Hábitos perjudiciales para la salud y calidad de vida. Igualdad en el ámbito de la actividad física y del deporte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de expresión corporal (espacio, tiempo e intensidad). - Los bailes y danzas como manifestación artístico expresiva. - Bailes tradicionales de Andalucía.
Criterio de Evaluación / Estándar / Competencia	4.5. Aplica procedimientos para evaluar los factores de la C.F. CMCT, CAA 5.1. Participa activamente en la mejora de las C.F.B. CMCT, CAA 6.2. Prepara y realiza calentamiento y fases finales de una sesión. CMCT, CAA, CSC 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de la sesión. CCL, CSC 10.1. Utiliza las TIC para elaborar documentos digitales propios. CCL, Cd, CAA	2 2.1. Utiliza técnicas corporales combinando espacio y tiempo, CCA, SlEP, CEC 2.2. Colabora en el diseño y realización de bailes y danzas. CEC, SlEP, CSC, CAA 8.1. Conoce las posibilidades del entorno para realizar A.F. CMCT, CAA, CSC 10. 1. Utiliza las TIC para elaborar documentos digitales propios. CCL, Cd, CAA
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Principios: aprendizaje significativo, participación activa, interacción, motivación, enseñanza globalizada, aprender a aprender, atención a la diversidad, educación en valores y uso de TIC. - Estrategia/técnica de enseñanza: asignación de tareas, organización individual, búsqueda - Evaluación: instrumento de evaluación a través de rúbrica "ad hoc", nota media aritmética del número de tareas entregadas. 	

	3º ESO U.D. CONDICIÓN FÍSICA	3º ESO U.D. EXPRESIÓN CORPORAL
Objetivos de etapa	b) disciplina; e) TIC; k) conocer propio cuerpo...hábitos de cuidado y salud corporal	b) trabajo individual; e) TIC; k) cuerpo y salud corporal; l) creación artística
Objetivos de materia	1. Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física; 2. Mejorar la condición física y motriz; 3. Consolidar hábitos de higiene postural y técnicas de respiración/relajación	1. Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física; 2. Mejorar la condición física y motriz; 3. Consolidar hábitos de higiene postural y técnicas de respiración/relajación; 4. Valorar acciones de índole artístico expresivas y comunicativas
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de la condición física y motriz enfocados hacia la salud y la vida activa - Valoración y fomento de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la Condición Física y de la calidad de vida - Características de las actividades físicas saludables - Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano 	<ul style="list-style-type: none"> - El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva - Ejecución de bailes en práctica individual, en pareja o colectivos. - Creación y ejecución de composiciones coreográficas. - Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. - Creación y puesta en práctica de secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado
Criterio de Evaluación / Estándar / Competencia	<p>4 4.6. Identifica las características de la actividad física saludable. CMCT, CAA</p> <p>5 5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas. CMCT, CAA</p> <p>6 6.3. Practica actividades para mejorar las habilidades motrices. CMCT, CAA, CSC</p> <p>10 10.1. Utiliza las TIC para la elaboración de las tareas. CCL, CD, CAA</p>	<p>2 2.2. Practica movimientos ajustados a un ritmo. CCL,CAA,CSC, SIEP, CEC</p> <p>2.3. Diseño y realización de bailes y danzas. CCL,CAA,CSC,SIEP,CEC</p> <p>4 4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas. CMCT,CAA</p> <p>10 10.1 Utiliza las TIC para la elaboración de las tareas. CCL,CD,CAA</p>
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Principios: aprendizaje significativo, participación activa, interacción, motivación, enseñanza globalizada, aprender a aprender, atención a la diversidad, educación en valores y uso de TIC. - Estrategia/técnica de enseñanza: asignación de tareas, organización individual, búsqueda - Evaluación: instrumento de evaluación a través de rúbrica “ad hoc”, nota media aritmética del número de tareas entregadas. 	

	4º ESO U.D. CONDICIÓN FÍSICA	4º ESO U.D. EXPRESIÓN CORPORAL
Objetivos de etapa	b) disciplina; e) TIC; k) conocer propio cuerpo...hábitos de cuidado y salud corporal	b) trabajo individual; e) TIC; k) cuerpo y salud corporal; l) creación artística
Objetivos de materia	1. Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física; 2. Mejorar la condición física y motriz; 3. Consolidar hábitos de higiene postural y técnicas de respiración/relajación	1. Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física; 2. Mejorar la condición física y motriz; 3. Consolidar hábitos de higiene postural y técnicas de respiración/relajación; 4. Valorar acciones de índole artístico expresivas y comunicativas
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Características que deben reunir las actividades físico deportivas saludables y beneficiosas - Hábitos adecuados de actividad regular, sistemática y autónoma - Las capacidades físicas y motrices en diferentes tipos de actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> - Composición de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión - Diseño y montajes de actividades expresivas que combinen componentes espacio-tiempo
Criterio de Evaluación / Estándar / Competencia	<p>5 5.2. Practica de forma regular actividad física para mejorar CMCT, CAA</p> <p>6 6.2. Selecciona los ejercicios de la sesión atendiendo a las tarea CMCT, CAA, CSC</p> <p>8 8.2. Valora las actividades físicas para disfrute y enriquecimientoCAA, CSC, CeC</p> <p>11 11.1. Fundamenta sus aportaciones y reflexión de la prácticaCCL, CAA, CSC, SIEP</p> <p>12 12.2. Utiliza las TIC para elaboración de la tarea CCL, Cd, CAA</p>	<p>2 2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo CAA, CSC</p> <p>2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad del montaje SIEP, CeC</p> <p>8 8.2. Valora las actividades físicas para disfrute y enriquecimiento CAA, CSC,</p> <p>11 11. Fundamenta su punto de vista y reflexiones sobre su trabajo CCL, CAA,</p> <p>12 12.1. Utiliza las TIC para elaborar trabajos digitales CCL, Cd, CAA</p>
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Principios: aprendizaje significativo, participación activa, interacción, motivación, enseñanza globalizada, aprender a aprender, atención a la diversidad, educación en valores y uso de TIC. - Estrategia/técnica de enseñanza: asignación de tareas, organización individual, búsqueda - Evaluación: instrumento de evaluación a través de rúbrica “ad hoc”, nota media aritmética del número de tareas entregadas. 	

	1º BACHILLERATO U.D. CONDICIÓN FÍSICA	1º BACHILLERATO U.D. EXPRESIÓN CORPORAL
Objetivos de etapa	b)madurez personal c) igualdad de derechos g) TIC m) Educación Física	b) madurez personal g) TIC k) creatividad m) Educación Física
Objetivos de materia	1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y la calidad de vida. 7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural 10. utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación	1. Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física 4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales. 10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Niveles de condición física dentro de los márgenes saludables - La actividad física como recurso de ocio activo y saludable - Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado. - Métodos y sistemas de entrenamiento para las capacidades físicas básicas desde un punto de vista saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de composiciones o montajes artísticos- expresivos. - Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto- artístico expresivo.
Criterio de Evaluación / Estándar / Competencia	4 4.4.Alcanza nivel de condición física dentro de los márgenes saludables CMCT, CAA, 5 5.1. Aplica lo aprendido para practicar una actividad física saludable CMCT, CAA, SIEP 6 6. 1. Participa en actividades físicas como recurso de ocio activo CMCT, CSC, SIEP 9 9.2. Utiliza las TIC para visualizar y elaborar la tarea CCL, CD, CAA	2 2.2. Representa montajes o composiciones de expresión corporal CAA ,CMCT 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto expresivo ,CSC, SIEP 6 6. 1. Participa en actividades físicas como recurso de ocio activo CMCT, CSC, 9 9.2. Utiliza las TIC para visualizar y elaborar la tarea CMCT, CSC, SIEP
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Principios: aprendizaje significativo, participación activa, interacción, motivación, enseñanza globalizada, aprender a aprender, atención a la diversidad, educación en valores y uso de TIC. - Estrategia/técnica de enseñanza: asignación de tareas, organización individual, búsqueda - Evaluación: instrumento de evaluación a través de rúbrica “ad hoc”, nota media aritmética del número de tareas entregadas. 	

	2º BACHILLERATO (Materia de LIBRE CONFIGURACIÓN) U.D. CONDICIÓN FÍSICA	2º BACHILLERATO (M. LIBRE CONFIGURACIÓN) U.D. EXPRESIÓN CORPORAL
Objetivos de etapa	b)madurez personal c) igualdad de derechos g) TIC m) Educación Física	b) madurez personal g) TIC k) creatividad m) Educación Física
Objetivos de materia	4. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma un programa personal de actividad físico-deportiva para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia sus motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones 5 Valorar la actividad físico-deportiva como medio fundamental para alcanzar una mejor salud y calidad de vida a lo largo del tiempo 10. utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación	2. Realizar diversas composiciones corporales individuales con originalidad y creatividad. 5. Valorar la actividad físico-deportiva como medio fundamental para alcanzar una mejor salud y calidad de vida a lo largo del tiempo 10. utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Niveles de condición física dentro de los márgenes saludables - La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades personalizado. - Técnicas de activación y de recuperación en la actividad físic - Las capacidades físicas y motrices considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas 	<ul style="list-style-type: none"> - Composiciones o montajes artísticos expresivos.. - Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo
Criterio de Evaluación / Estándar / Competencia	4 4.1 Concreta y pone en práctica un programa personal de actividad físico-deportiva que incida en la mejora y el mantenimiento de la condición física y la salud CMCT, CAA, 5 5.1. Aplica lo aprendido para practicar una actividad física saludable CMCT, CAA, SIEP 8 8.1. Utiliza las TIC para visualizar y elaborar la tarea CCL, CD, CAA	3 3.1 Crea y representa composiciones de expresión corporal CAA ,CMCT 6 6. 1. Muestra actitudes y valores positivos hacia la actividad físico-deportiva como factores esenciales para la salud y la calidad de vida CMCT, CSC, 8 8.1. Utiliza las TIC para visualizar y elaborar la tarea CMCT, CSC, SIEP
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Principios: aprendizaje significativo, participación activa, interacción, motivación, enseñanza globalizada, aprender a aprender, atención a la diversidad, educación en valores y uso de TIC. - Estrategia/técnica de enseñanza: asignación de tareas, organización individual, búsqueda - Evaluación: instrumento de evaluación a través de rúbrica “ad hoc”, nota media aritmética del número de tareas entregadas. 	

Para obtener la **calificación del tercer trimestre** se procederá a realizar una **media aritmética** de las notas obtenidas en las **tareas** que se planteen a lo largo de todo el trimestre .Estas tareas son de **continuidad** y aquellos casos aislados que tienen suspensas alguna de las evaluaciones anteriores reciben específicamente tareas de **recuperación** para superar de forma positiva aquella parte del curso con evaluación negativa .

A través de la **rúbrica** que hemos elaborado expresamente para evaluar las tareas durante este período de confinamiento valoraremos cada una de las mismas.(ver página siguiente)

Nota: Los alumnos reciben con una **periodicidad semanal** unas instrucciones de aquellas tareas a realizar en sus correos electrónicos, como bien se indica en dichas instrucciones el alumnado o los padres y madres se pueden poner en contacto por los cauces de SENECA o por correo electrónico para resolverles cuantas dudas así se le planteen. Así mismo a la recepción de cada tarea procedemos a una retroalimentación o feedback con nuestros alumnos verificando en primer lugar que el envío ha sido exitoso y en segundo lugar comentando aspectos de valoración , felicitación , consejos, etc.

Rúbrica para evaluar tarea de Educación Física

Nombre del alumno/a: _____ Curso/Grupo: _____

CATEGORÍA	EXCELENTE (10)	BIEN (7,5)	ADECUADO (5)	REGULAR (2,5)	NO ENTREGADO (0)
Formato	Respeto el formato requerido e incluye al menos 4 ejercicios o retos Tik Tok diferentes con una reflexión personal.	Respeto el formato requerido e incluye 3 ejercicios o un reto Tik Tok junto a una reflexión personal.	Respeto el formato requerido e incluye 2 ejercicios sin reflexión personal.	No respeta el formato requerido e incluye solo 1 ejercicio sin reflexión personal.	No entrega
Originalidad	El producto demuestra gran originalidad. Los ejercicios son creativos e ingeniosos.	El producto demuestra cierta originalidad. El trabajo demuestra el uso de nuevas ideas.	Usa ideas de otras personas/vídeos, pero no hay casi evidencia de ideas originales.	No usa ideas de otras personas/vídeos, ni hay evidencia de originalidad.	No entrega
Temporalización	Entregado en plazo, completo.	Entregado en plazo sin especificar nombre de autor.	Entregado en plazo sin especificar nombre ni número de tarea.	Entregado fuera de plazo.	No entrega
Grabación y edición del vídeo/fotos. Interés.	Diferentes tomas o ángulos de cámara, efectos de sonido, imágenes, etc., proporcionando variedad al vídeo.	3-4 tomas diferentes o ángulos de cámara, efectos de sonido, imágenes, etc., proporcionando variedad al vídeo.	1-2 tomas diferentes o ángulos de cámara, efectos de sonido, imágenes, proporcionando variedad en el vídeo.	Poco esfuerzo para proporcionar variedad en el vídeo.	No entrega
Grabación y edición del vídeo/fotos. Calidad.	La calidad del vídeo fue excelente en todas sus partes. El resultado es interesante.	La calidad fue excelente en la mayor parte del vídeo. A veces el vídeo es algo lento o poco interesante.	La calidad no es muy buena, pero el resultado es interesante.	La calidad del vídeo y el resultado no son muy buenos.	No entrega

CALIFICACIÓN FINAL: