ADAPTACIONES DE LA PROGRAMACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 3ER TRIMESTRE CURSO 2019-2020	
Materia: Educación Física **Nivel:** 1º de ESO	
Medios de comunicación con alumnos y familias	- Correo corporativo Educacyl - Aula Virtual Moodle - Aplicación Tokapp - Contactos telefónicos con los alumnos y sus familias.
Contenidos Esenciales	**Para recuperar la primera evaluación** - Empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia. - Habilidades específicas vinculadas a la acción motriz (giros, saltos, equilibrios…) - Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Generalidades, clases y ejercicios de acondicionamiento general. - Resistencia aeróbica: carrera continua, circuitos y juegos. - Flexibilidad. Trabajo estático y dinámico. - Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones. - Relación entre el entrenamiento y la mejora de los niveles de la condición física. - Disposición positiva hacia la práctica de la actividad física como mejora de la salud y la calidad de vida - Aspectos técnicos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse.
	Para recuperar la segunda evaluación - Empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia. - Habilidades específicas vinculadas a la acción motriz (giros, saltos, equilibrios…) - Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Generalidades, clases y ejercicios de acondicionamiento general. - Resistencia aeróbica: carrera continua, circuitos y juegos. - Flexibilidad. Trabajo estático y dinámico. - Fuerza y velocidad: ejercicios de fuerza resistencia empleando autocargas, oposición del compañero y pequeñas sobrecargas. Velocidad de reacción y desplazamientos cortos. - Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones. - Relación entre el entrenamiento y la mejora de los niveles de la condición física. - Higiene postural. Aplicaciones prácticas. Creación de hábitos y actitudes preventivas. - Disposición positiva hacia la práctica de la actividad física como mejora de la salud y la calidad de vida - Aspectos técnicos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse. - Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas. - Participación en juegos y actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de las actividades propuestas.
	Tercera evaluación - Empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia. - Habilidades específicas vinculadas a la acción motriz (giros, saltos, equilibrios…) - Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Acondicionamiento general. - Resistencia aeróbica: carrera continua, circuitos y juegos. - Flexibilidad. Trabajo estático y dinámico. - Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones. - Disposición positiva hacia la práctica de la actividad física como mejora de la salud y la calidad de vida. - Aspectos técnicos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse.

	- Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas. - Práctica de gestos técnicos en situaciones de oposición. - Aceptación de los propios niveles de habilidad como paso previo hacia la superación personal. - Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas. - Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.	
Criterios de evaluación y competencias clave con las que se vinculan	**Para recuperar la primera evaluación** - Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. - Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. - 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. - Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. - Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	**Asociados a las competencias clave:** CL CD AA CSC AA CSC SIEE CMCT AA AA CSC SIEE AA CMCT SIEE CSC
	Para recuperar la segunda evaluación - Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. - Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. - 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. - Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. - Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	**Asociados a las competencias clave:** CL CD AA CSC AA CSC SIEE CMCT AA AA CSC SIEE AA CMCT SIEE CSC
	Tercera evaluación - Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. - Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. - 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. - Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una	**Asociados a las competencias clave:** CL CD AA CSC AA CSC SIEE CMCT AA AA CSC SIEE

	actitud de autoexigencia en su esfuerzo. - Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. - Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. - Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	AA CMCT SIEE CSC AA CMCT AA SIEE CEC CSC
Instrumentos de evaluación	- Cuestionarios y pruebas a través del aula virtual Moodle - Vídeos de aplicación práctica - Presentación de trabajos o tareas - Intervenciones en foros	
Criterios de recuperación de la 1ª y 2ª Evaluación	En el caso de los alumnos con alguna evaluación anterior suspensa la 3ª Evaluación servirá prioritariamente para que puedan recuperar dichas evaluaciones. Si los contenidos fueran de tipo conceptual se realizará un examen en forma de cuestionario a través del aula virtual. En el caso de contenidos de tipo práctico o actitudinal se les propondrá a los alumnos la realización de un trabajo de seguimiento de la actividad física semanal durante cinco semanas con las siguientes instrucciones: - Realizar ejercicio físico durante por lo menos 4 días a la semana. 30 minutos cada día. - Rellenar en una tabla realizada a ordenador los ejercicios realizados cada día. Todos los ejercicios, calentamiento, número de repeticiones o tiempo de realización, tiempo de descanso… La actividad tiene que ser variada, no vale solo correr 30 minutos cada día. - Acompañar la tabla de un video corto con un resumen de los ejercicios realizados. - Se podrán utilizar del foro del aula virtual circuitos de ejercicios, retos, videos… También se podrá mezclarlos o realizar otros. - Cada semana habrá que enviar la tabla de ejercicios de esa semana y el video resumen.	
Criterios de calificación del Área/Materia	La calificación será la concreción cuantitativa de la evaluación del aprendizaje de los alumnos, incluyendo todos los tipos de aprendizaje adquiridos. En la 3ª evaluación se tendrán en cuenta los vídeos, cuestionarios, aportaciones en los foros y cualquier otra participación realizada por el alumnado. Más allá de rendimiento, la realización de todas las actividades propuestas será un elemento prioritario para determinar la nota del alumno. Se llevará un registro donde quede constancia de la realización de las actividades. Con objeto de concretar los criterios de calificación se seguirán las siguientes directrices: - Aquellos alumnos que hayan aprobado la 1ª y 2ª Evaluación obtendrán su nota final de la media de esas dos evaluaciones. Su trabajo y rendimiento en la 3ª Evaluación les permitirá subir hasta un punto de la media obtenida anteriormente. - Los que tuvieran alguna evaluación suspensa y las recuperen podrán obtener una nota final entre 5 y 6. - El alumnado que tuviese alguna evaluación suspensa y no la recuperas suspenderá la materia.	
Atención a la diversidad	Si se necesitaran medidas individualizadas para algún alumno ACNEAE se coordinarán con el Departamento de Orientación.	

ADAPTACIONES DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 3ER TRIMESTRE CURSO 2019-2020	
Materia: Educación Física **Nivel:** 2º de ESO	
Medios de comunicación con alumnos y familias	- Correo corporativo Educacyl - Aula Virtual Moodle - Aplicación Tokapp - Contactos telefónicos con los alumnos y sus familias.
Contenidos Esenciales	**Para recuperar la primera evaluación** - Empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia. - Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Acondicionamiento general. - La fuerza. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de iniciación al trabajo de fuerza. - La velocidad. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de iniciación al trabajo de velocidad de reacción y desplazamiento. - Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardiaca: Toma de pulsaciones. - Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones. - El calentamiento: fases. Ejecución de ejercicios aplicados al calentamiento general. - La vuelta a la calma. - Higiene postural: Aplicaciones prácticas. Creación de hábitos y actitudes preventivas. - Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a su mejora con un trabajo adecuado. - Valoración de hábitos y conductas positivas y discriminación de las negativas (sedentarismo, drogodependencias…), fundamentalmente las relacionadas con las enfermedades de origen cardiovascular. - Valoración de los efectos positivos del calentamiento, la vuelta a la calma y la correcta realización del ejercicio físico para prevenir lesiones. - Aspectos técnicos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse. - Juegos y actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de una o varias actividades físico-deportivas de oposición. - Necesidad y sentido de las normas. - Disposición favorable hacia la autoexigencia y superación de las propias limitaciones.
	Para recuperar la segunda evaluación - Empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia. - Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Acondicionamiento general. - La fuerza. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de iniciación al trabajo de fuerza. - La velocidad. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de iniciación al trabajo de velocidad de reacción y desplazamiento. - Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardiaca: Toma de pulsaciones. - El calentamiento: fases. Ejecución de ejercicios aplicados al calentamiento general. - La vuelta a la calma. - Higiene postural: Aplicaciones prácticas. Creación de hábitos y actitudes preventivas. - Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a su mejora con un trabajo adecuado. - Valoración de hábitos y conductas positivas y discriminación de las negativas (sedentarismo, drogodependencias…), fundamentalmente las relacionadas con las enfermedades de origen cardiovascular. - Valoración de los efectos positivos del calentamiento, la vuelta a la calma y la correcta realización del ejercicio físico para prevenir lesiones.

	- Aspectos técnicos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse. - Fases del modelo técnico. - Juegos y actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de una o varias actividades físico-deportivas de oposición. - Necesidad y sentido de las normas. - Disposición favorable hacia la autoexigencia y superación de las propias limitaciones.	
	Tercera evaluación - Empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia. - Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Acondicionamiento general. - La fuerza. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de iniciación al trabajo de fuerza. - La velocidad. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de iniciación al trabajo de velocidad de reacción y desplazamiento. - Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardiaca: Toma de pulsaciones. - Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones. - El calentamiento: fases. Ejecución de ejercicios aplicados al calentamiento general. - La vuelta a la calma. - Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a su mejora con un trabajo adecuado. - Aspectos técnicos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse. - Fases del modelo técnico. - Necesidad y sentido de las normas. - Disposición favorable hacia la autoexigencia y superación de las propias limitaciones. - Automatización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas. - Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás. - Práctica de normas básicas de protección y mejora del medio ambiente próximo en la realización de actividades en el entorno natural. - El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. - Actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos, las posturas y la voz. - Valoración de la capacidad y de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo.	
Criterios de evaluación y competencias clave con las que se vinculan	**Para recuperar la primera evaluación** - Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. - Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. - 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. - Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. - Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	**Asociados a las competencias clave:** CL CD AA CSC AA CSC SIEE CMCT AA AA CSC SIEE AA SIEE
	Para recuperar la segunda evaluación - Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo	**Asociados a las competencias clave:** CL CD AA CSC

	exposiciones y argumentaciones de los mismos. - Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. - 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. - Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. - Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	AA CSC SIEE CMCT AA AA CSC SIEE AA SIEE
	Tercera evaluación - Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. - Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. - Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. - Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. - Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	**Asociados a las competencias clave:** CL CD AA CSC AA CSC SIEE AA CSC SIEE AA CSC SIEE AA CSC SIEE CEC
Instrumentos de evaluación	- Cuestionarios y pruebas a través del aula virtual Moodle - Vídeos de aplicación práctica - Presentación de trabajos o tareas - Intervenciones en foros	
Criterios de recuperación de la 1ª y 2ª Evaluación	En el caso de los alumnos con alguna evaluación anterior suspensa la 3ª Evaluación servirá prioritariamente para que puedan recuperar dichas evaluaciones. Si los contenidos fueran de tipo conceptual se realizará un examen en forma de cuestionario a través del aula virtual. En el caso de contenidos de tipo práctico o actitudinal se les propondrá a los alumnos la realización de un trabajo de seguimiento de la actividad física semanal durante cinco semanas con las siguientes instrucciones: - Realizar ejercicio físico durante por lo menos 4 días a la semana. 30 minutos cada día. - Rellenar en una tabla realizada a ordenador los ejercicios realizados cada día. Todos los ejercicios, calentamiento, número de repeticiones o tiempo de realización, tiempo de descanso… La actividad tiene que ser variada, no vale solo correr 30 minutos cada día. - Acompañar la tabla de un video corto con un resumen de los ejercicios realizados. - Se podrán utilizar del foro del aula virtual circuitos de ejercicios, retos, videos… También se podrá mezclarlos o realizar otros. - Cada semana habrá que enviar la tabla de ejercicios de esa semana y el video resumen.	
Criterios de calificación del Área/Materia	La calificación será la concreción cuantitativa de la evaluación del aprendizaje de los alumnos, incluyendo todos los tipos de aprendizaje adquiridos. En la 3ª evaluación se tendrán en cuenta los vídeos, cuestionarios, aportaciones en los foros y cualquier otra participación realizada por el alumnado. Más allá de rendimiento, la realización de todas las actividades propuestas será un elemento prioritario para determinar la nota del alumno.	

	Se llevará un registro donde quede constancia de la realización de las actividades. Con objeto de concretar los criterios de calificación se seguirán las siguientes directrices: - Aquellos alumnos que hayan aprobado la 1ª y 2ª Evaluación obtendrán su nota final de la media de esas dos evaluaciones. Su trabajo y rendimiento en la 3ª Evaluación les permitirá subir hasta un punto de la media obtenida anteriormente. - Los que tuvieran alguna evaluación suspensa y las recuperen podrán obtener una nota final entre 5 y 6. - El alumnado que tuviese alguna evaluación suspensa y no la recuperas suspenderá la materia.
Atención a la diversidad	Si se necesitaran medidas individualizadas para algún alumno ACNEAE se coordinarán con el Departamento de Orientación.