

# 1º DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

## 1. CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA

### 1.1. CONDICIÓN FÍSICA-SALUD

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas
- Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Los niveles saludables en los factores de la condición física.
- Cualidades físicas básicas, trabajo específico de: RESISTENCIA Y VELOCIDAD.
- Cualidades coordinativas: trabajo específico de coordinación óculo-manual “Malabares”
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación.
- Análisis y valoración de la mejora del organismo con el acondicionamiento físico.
  - \*Resistencia aeróbica de carrera continua 1º trimestre 12 minutos y 3º trimestre 15 minutos.
  - \*Fuerza: abdominales
  - \*Fuerza brazos: fondos
  - \*Fuerza brazos: balón medicinal.
  - \*Fuerza piernas: salto pies juntos horizontal y vertical.
  - \*Velocidad 50 metros
  - \*Velocidad de reacción
  - \*Flexibilidad banco sentado
- Análisis y valoración de los fundamentos biológicos y sus cambios orgánicos producidos por la actividad física.
- Análisis y estudio del sistema locomotor del cuerpo humano.
- Análisis del calentamiento general:
  - \* Definición.
  - \* Fases.
- Desarrollo de la condición física a través de los juegos.
- Realizar diferentes calentamientos generales.
- Tratamiento y aplicación de sistemas específicos para el desarrollo de la condición física mediante el tratamiento de las capacidades físicas coordinativas, haciendo más incidencia en coordinación y equilibrio.
- Realización de ejercicios para conocer la posición corporal adecuada en diferentes situaciones.
- Realización de ejercicios que permitan la relajación-tensión muscular.
- Realización de trabajos de búsqueda de información a través de la creación de un vocabulario sobre los contenidos a tratar.

- Toma de conciencia de la propia condición física e imagen corporal.
- Valoración de la importancia de la condición física.
- Disposición positiva hacia la práctica habitual de la actividad física.

## **1.2. HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

- Toma de conciencia de la importancia de la nutrición para mantener una vida saludable.
- Conocer los principios inmediatos. Hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Porcentaje de una dieta equilibrada.
- Realización de ejercicios escritos sobre un desayuno equilibrado.

## **1.3. ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS INDIVIDUALES EN MEDIO ESTABLE: ATLETISMO CARRERA DE VELOCIDAD Y LANZAMIENTO DE JABALINA**

- Carrera de velocidad, salto de longitud y lanzamiento de jabalina adaptado
- Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
- Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
- Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad.
- Formas de evaluar el nivel técnico en la carrera de velocidad, el salto de longitud y el lanzamiento de jabalina.
- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
- Autovaloración, autoimagen y autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico deportivas individuales. El sentimiento de logro.

### **Agilidad en suelo:**

- Análisis y estudio del cuerpo en relación con el espacio.
- Aspectos técnicos de las diferentes habilidades en suelo.
- Análisis y estudio de las progresiones para el aprendizaje de los movimientos gimnásticos.
- Análisis de las diferentes ayudas en los ejercicios.
- Análisis creativo y artístico de los enlaces de los diferentes elementos gimnásticos.
- Realización del calentamiento específico.
- Prácticas sobre los elementos gimnásticos siguientes:
  - \* Voltereta hacia delante.
  - \* Ejercicios de giros en los diferentes ejes.
  - \* Equilibrios
  - \* Saltos
- Aplicación de las ayudas entre los alumnos en la realización de los ejercicios.
- Utilización de las técnicas adquiridas, creando ejercicios de combinación entre ellas.
- Realización de circuitos para el desarrollo de la agilidad en general.
- Realización de trabajos de búsqueda de información sobre aspectos relacionados con la educación física.
- Realización de diferentes actividades enfocadas a desarrollar los diversos tipos de coordinación.

- Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con el espacio, en sus diferentes ejes corporales.
- Valoración de la importancia de la condición física para poder ejecutar los diferentes ejercicios.
- Valoración del interés creativo.
- Disposición positiva hacia la práctica habitual de la actividad física.
- Valoración de la colaboración en las ayudas entre los alumnos.

#### **1.4. ACTIVIDADES ARTÍSTICO EXPRESIVAS: MIMO-DRAMATIZACIÓN**

- La conciencia corporal en las actividades expresivas.
- Técnicas expresivas de mimo y juego dramático. Control e intencionalidad de los gestos, movimientos y sonidos.
- Análisis y estudio del propio cuerpo con respecto a la música.
- Análisis y estudio del propio cuerpo con respecto a los ejercicios de agilidad
- Análisis y estudio del esquema corporal.
- Investigación sobre la independencia segmentaria con y sin música.
- Ejecución y adquisición de coordinaciones básicas.
- Prácticas de actividades encaminadas al desarrollo del ritmo y la desinhibición personal a través de los ejercicios de agilidad
- Trabajo individual y en grupos del ritmo con y sin música.
- Elaboración y creación de movimientos rítmicos adecuados a los ejercicios de agilidad.
- Valorar el cuerpo como instrumento expresivo
- Aceptar los cambios corporales producidos por la edad como punto de partida para una buena relación consigo mismo
- Disposición favorable al trabajo grupal, aceptando las faltas de destreza propias y las de los demás.

#### **1.5. ACTIVIDADES DE ADVERSARIO: BÁDMINTON I- PALAS**

- Golpeos básicos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
- Puesta en juego y golpeos de fondo de pista.
- Principios estratégicos, posición básica y recuperación de la situación en el campo tras los golpeos.
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición

#### **1.6. ACTIVIDADES DE COLABORACIÓN-OPOSICIÓN: BALONMANO I- VOLEIBOL I**

- Habilidades específicas en el deporte colectivo. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
- Aspectos funcionales y principios estratégicos; papel y conductas de los jugadores en las fases del juego. Capacidades implicadas.

- Estímulos relevantes que en balonmano condicionan la conducta motriz: situación de los jugadores, del balón y de la portería (balonmano), red (voleibol), ocupación de los espacios, etc.
- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.
- Análisis y estudio del reglamento del deporte colectivo
- Análisis de los aspectos técnicos diferentes del deporte colectivo
- Análisis de los mecanismos implicados y factores fisiológicos que facilitan esta habilidad deportiva.
- La actividad física fenómeno socio-cultural.
- Realización del calentamiento específico para el deporte colectivo
- Aprendizaje motor de las habilidades deportivas siguientes:
  - \* Conducción de balón
  - \* Manejo de balón
  - \* Pases y recepciones
  - \* Lanzamiento a portería/por encima de la red
- Análisis y estudio de las reglas más importantes del deporte colectivo
- Aplicación de los aspectos técnicos y tácticos en acción real del juego
- Disposición positiva hacia la práctica habitual de la actividad deportiva.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Aceptar el reto de la competición sin que suponga una actividad de rivalidad.
- Actitud crítica entre los fenómenos socio-culturales asociados a las actividades físico-deportivas.
- Análisis y práctica de juegos populares y tradicionales.

### **1.7. ACTIVIDADES EN MEDIO NO ESTABLE: SENDERISMO-ESQUÍ**

- El senderismo como actividad físico deportivas en medio no estable. Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físico deportivas.
- Equipamiento básico para la realización de actividades de senderismo en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo.
- Influencia de las actividades físico-deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.
- Análisis y estudio de las técnicas básicas manipulativas
- Análisis y estudio de las técnicas básicas de señales de orientación y rastreo
- Actividades físicas deportivas: tierra, aire y agua
- Consejos sobre la conservación y respeto al medio natural
- Ejecución y aprendizaje de cabuyería
- Ejecución y práctica de un recorrido con señales de rastreo
- Valoración positiva hacia el medio ambiente y su conservación
- Disposición favorable hacia las prácticas en la naturaleza
- Esquí como deporte de invierno. Técnicas básicas de deslizamiento, frenadas y giros.
- Esquí y trabajo de equilibrio dinámico.

## **2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES. 1º CICLO DE LA ESO**

Los criterios de evaluación, como una parte más de la programación del área, deben guardar relación con el carácter, contenidos y estructura de la misma. Así en la programación se explicitan y determinan las capacidades que los alumnos deberán haber desarrollado y alcanzado al finalizar cada curso escolar como resultado de los aprendizajes realizados en el área de Educación Física. Estas capacidades, que vienen en los objetivos y contenidos son el referente a partir del cual tiene que desarrollar y calificar el profesor.

A continuación se muestran los estándares de aprendizaje marcados por el decreto 48/2015 del BOCM del currículum de secundaria de la comunidad de Madrid.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
2. Interpretar y producir situaciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando estrategias adecuadas en función de los estímulos relevantes.
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.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

Para ello el departamento de Educación Física seguirá el proceso de enseñanza del alumno y comprobará que alcanza los criterios mínimos a través de los siguientes criterios de evaluación.

Para otorgar la calificación correspondiente a cada evaluación y la final se realizará de la siguiente manera. El alumno deberá tener superados (mínimo nota de cinco) todas las actividades y pruebas realizadas. Para ello se efectuarán todas las adaptaciones necesarias teniendo en cuenta las capacidades individuales de los alumnos. En ese sentido se realizarán todas las recuperaciones necesarias para superar las mismas.

Una vez tenga el alumno todas las actividades y pruebas superadas, la calificación final se realizará teniendo en cuenta los siguientes porcentajes:

**A) 60% Trabajo práctico en las clases**, donde se considerarán los siguientes aspectos:

- Exámenes y pruebas prácticas.
- Pruebas de aptitud física.
- Observación del profesor en la participación de los alumnos en el desarrollo práctico de las sesiones.
- Asistencia a las clases. Se descontará un 10% de la nota de este apartado por cada falta de asistencia injustificada (se deberá presentar la justificación en un plazo de 15 días). Cada tres retrasos injustificados se descontará 0,5 puntos de la nota de este apartado.
- Ropa deportiva adecuada según normativa. Se descontará un 10% de la nota de este apartado por cada falta de práctica por no traer el alumno la vestimenta requerida.
- Desarrollo práctico en las salidas de las actividades complementarias.
- Trabajos teórico-prácticos para aquellos alumnos que se les deban realizar adaptaciones curriculares debido a la imposibilidad de ejecutar la práctica por enfermedad.
- Desarrollar los cuadernos de campo de las actividades complementarias o los trabajos correspondientes a dichas actividades para los alumnos que no asistan a dicha actividad complementaria.

**B) 20% PRUEBAS TEÓRICAS** donde se considerarán los siguientes aspectos:

- Controles teóricos sobre los contenidos impartidos.
- Elaboración de un cuaderno de clase práctica y ejercicios diversos según los contenidos de cada nivel.
- Trabajos teóricos de diversos contenidos.

**C) 20% ACTITUD**, donde se calificarán a través de los siguientes instrumentos:

- Observación diaria del profesor de las actitudes del alumno (comportamiento, colaboración en la asignatura, solidaridad entre compañeros, higiene diaria, etc..).

### **PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN**

- Pruebas objetivas escritas sobre los aspectos conceptuales y procedimentales.
- Observación y análisis del trabajo motor diario.
- Criterios generales de evaluación en el área de Educación Física.
- Mediante test de aptitud física.
- Pruebas objetivas prácticas de las habilidades aprendidas.
- Prueba objetiva práctica de expresión corporal.
- Pruebas objetivas de las técnicas básicas aprendidas en el contenido del medio natural.
- Pruebas objetivas prácticas sobre las habilidades adquiridas.
- Elaboración de un cuaderno de las clases prácticas y contenidos de búsqueda.

### **3. RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES**

**DEPARTAMENTO:** EDUCACIÓN FÍSICA.

**MATERIA:** EDUCACIÓN FÍSICA **CURSO** PRIMERO ESO.

**PROFESOR RESPONSABLE:** El profesor que imparta 2º ESO

**Contenidos mínimos exigibles:**

- Alcanzar resultado positivo en los objetivos generales de LOMCE
- Superar los objetivos y criterios de calificación generales de la materia
- Conocer los aspectos básicos de anatomía
- Conocer y desarrollar las cualidades físicas coordinativas de coordinación y equilibrio
- Realizar las habilidades básicas de volteretas (adelante y atrás) y equilibrios
- Conocer y experimentar diferentes formas de expresión corporal
- Realizar de forma óptima los gestos técnicos del deporte colectivo e individual
- Conocer los aspectos básicos del reglamento del deporte colectivo e individual
- Realizar de forma óptima y conocer las habilidades básicas en el medio natural
- Realizar de manera óptima el fichero de las clases
- Alcanzar los niveles mínimos considerados por el profesor a través de las pruebas de aptitud física

**Actividades de recuperación:**

- Comentarios de texto de imágenes sobre calentamiento y prevención de lesiones
- Comentario de texto sobre la agresividad en el deporte
- Comentario de texto sobre cuidar el medio ambiente
- Búsqueda de juegos populares y tradicionales.
- Prueba conceptual de anatomía.
- Control teórico-práctico de los contenidos de condición física.
- Control práctico de los elementos gimnásticos.
- Prueba objetiva sobre aspectos conceptuales y procedimentales de las habilidades gimnásticas.
- Control práctico de mimo
- Prueba objetiva sobre los conceptos básicos de senderismo y rastreo
- Búsqueda sobre reglas del deporte colectivo e individual.
- Control práctico de los gestos técnicos del deporte colectivo e individual
- Control teórico del deporte colectivo e individual.
- Presentación del fichero de las clases prácticas.
- Pruebas de aptitud física.

**Seguimiento de las actividades de recuperación:**

Se irán realizando por parte del profesor que le imparte clase de Educación Física a lo largo de todo el curso, que le entregara al alumno una ficha y que firmara el padre/madre/tutor, donde aparecerán las actividades y controles a realizar a lo largo del curso.

### **Pruebas parciales (se pueden programar si el departamento lo considera oportuno)**

Se solicitarán los trabajos de cada evaluación a lo largo de la misma.

Se realizarán las pruebas teóricas y prácticas de cada evaluación en el transcurso de la misma.

### **Criterios de Evaluación:**

El alumno deberá tener superados (mínimo nota de cinco) todos los trabajos y controles solicitados. Una vez tenga el alumno todo esto superado, la calificación de la evaluación y final se realizará teniendo en cuenta los siguientes porcentajes:

**A) 50% Pruebas prácticas** donde se considerarán los siguientes aspectos:

- Controles prácticos sobre las sesiones prácticas realizadas.
- Test de aptitud física.

**C) 50% Pruebas y trabajos teóricos escritos**, donde se calificarán a través de los siguientes instrumentos:

- Controles teóricos sobre los contenidos impartidos.
- Elaboración de un cuaderno de clase práctica y ejercicios diversos según los contenidos de cada nivel.
- Comentarios de texto utilizando imágenes o través de la búsqueda de información

## **4. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS**

### Estructura y tipo de pruebas

- Presentación del cuaderno de las clases prácticas.
- Presentación de los trabajos escritos solicitados durante el curso
  - Comentario de texto sobre nutrición
  - Búsqueda de 2 juegos populares o tradicionales
  - Comentario de texto de medio ambiente
  - Comentario de texto de agresividad en el deporte
- Cuadernos de campo o trabajos sustitutivos
- Prueba conceptual de Anatomía.
- Prueba teórico práctica de mimo.
- Control práctico de los elementos gimnásticos (voltereta adelante y equilibrios)
- Prueba objetiva sobre los conceptos básicos de senderismo
- Control práctico de los gestos técnicos del deporte colectivo de balonmano y voleibol y de adversario de bádminton
- Control teórico de las reglas del deporte colectivo de balonmano y voleibol y de



- un deporte de adversario de bádminton
- Pruebas de aptitud física.

El alumno deberá tener superados (mínimo nota de cinco) todos los trabajos y controles solicitados en esta prueba extraordinaria, que no haya superado a lo largo del curso académico. Una vez tenga el alumno todo esto superado, la calificación final se realizará teniendo en cuenta los siguientes porcentajes:

**A) 50% Pruebas y trabajos teóricos** donde se considerarán los siguientes aspectos:

- Controles teóricos sobre los contenidos impartidos.
- Elaboración de un cuaderno de las clases prácticas y ejercicios diversos según los contenidos de cada nivel.
- Comentarios de texto utilizando imágenes o través de la búsqueda de información.
- Desarrollar los cuadernos de campo de las actividades complementarias o los trabajos correspondientes a dichas actividades para los alumnos que no asistan a dicha actividad complementaria.

**C) 50% Pruebas prácticas**, donde se calificarán a través de los siguientes instrumentos:

- Controles prácticos sobre las sesiones prácticas realizadas.
- Pruebas de aptitud físicas
- Resistencia aeróbica 12'(nota 5)-15'(nota 10).

## **Resumen para el alumnado de 1º ESO:**

1º evaluación Del 10-12 diciembre 2019	2º evaluación Del 9 al 12 de marzo 2020	3º evaluación Del 3 al 8 de junio 2020
<b>UD 1:CF_SALUD.</b> <b>UD 2: CUALIDADES</b> <b>COORDINATIVAS: MALABARES</b> <b>UD 3: ACT-COLAB-OPOSICIÓN:</b> <b>BÁDMINTON Y PALAS I</b>	<b>UD 4: ATLETISMO: CARRERAS</b> <b>UD 5: AGILIDAD EN SUELO:</b> <b>VOLTEOS</b> <b>UD 6:ACTV. ART-EXPRES:</b> <b>MIMO Y JUEGO DRAMÁTICO.</b>	<b>UD 7: BALOMANO</b> <b>UD 8: VOLEIBOL</b> <b>UD 9: A.M. NO ESTABLE:</b> <b>SENDERISMO-ORIENTACIÓN I</b>

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE**

(0-10 puntos 6 ptos. práctica+2ptos. teoría + 2 ptos. actitud + 1 punto deporte extraescolar)

1º trimestre		2º trimestre		3º trimestre	
<b>UD 1: CF-SALUD</b> -Teoría y práctica de CF. -Test resistencia Nota 5 =12'/ Nota 10= 15' -Batería test	<b>60% Práctica</b> -Batería de test (0,5 cada test) 3 ptos. -Test de resistencia 1 pto. -Malabares	<b>UD 4:</b> Atletismo: carreras <b>UD 5:</b> Agilidad en suelo: volteos. <b>UD 6:</b> Actv. Art-expresivas: mimo y juego dramático.	<b>60% práctica</b> -Carreras atletismo 2 ptos. -Agilidad suelos volteos:	<b>UD 7:</b> Balomano <b>UD 8:</b> Voleibol <b>UD 9:</b> A.m. no estable: senderismo-	<b>60% práctica</b> -Habilidades balomano 2pto. -Habilidades voleibol 2ptos. -Senderismo/orientación 2

<p>-Músculos y huesos -Hidratación y alimentación -Higiene postural. -Progresividad en los esfuerzos -Trabajo de la dieta equilibrada. Alimentación en el deporte. <b>UD 2:</b> <b>C.Coordinativas: malabares.</b> -Examen malabares con 3 pelotas.Ficha. <b>UD 3: Actvcolab-oposición: Bádminton y palas I.</b></p>	<p>examen con 3 pelotas. 2 ptos <b><u>20% teórico</u></b> -Examen teoría CF, músculos y huesos/trabajo alimentación 1,5 puntos. -Cuaderno EF 0,5 ptos. <b><u>20% actitud</u></b> Planilla observación -Puntualidad -Camiseta de cambio/zapatillas -Participación clases -Material - Comportamiento</p>		<p>2ptos. - Mimo 2ptos.  <b><u>20%teoría</u></b>  <b><u>20% actitud</u></b> Planilla observación -Puntualidad -Camiseta de cambio/zapatillas -Participación clases -Material - Comportamiento</p>	<p>orientación I</p>	<p>ptos. <b><u>20%teoría</u></b> - 1 punto Examen  <b><u>20% actitud</u></b> Planilla observación -Puntualidad -Camiseta de cambio/zapatillas -Participación clases -Material -Comportamiento</p>
--	--	--	---	----------------------	---





