

	DEPARTAMENTO		
	Área:	EDUCACIÓN FÍSICA	Curso:

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS MINIMOS

BLOQUE I. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

- 1.1. Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación equilibrada, descanso y estilo de vida activo.
 - Realizar comentarios escritos sobre artículos publicados en prensa escrita o internet sobre hábitos de vida saludables.
- 1.2. Análisis de la influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc...
 - Realizar comentarios escritos sobre artículos publicados en prensa escrita o internet para desarrollar una actitud crítica ante determinados hábitos nocivos.
- 1.3. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y/o mejora de la condición física.
 - Tener conocimiento de la importancia de mantener un nivel físico saludable y su influencia positiva sobre el estado del organismo.
- 1.4. Aplicación de los diferentes métodos y técnicas de relajación.
 - Utilizar técnicas de respiración como paso previo a las de relajación.
 - Conocer al menos dos técnicas diferentes de relajación para poderlas aplicar en el día a día.
- 1.5. Conocimientos de hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.
 - Conocer todos los efectos beneficiosos que el trabajo físico realizado de forma regular aporta a nivel físico, psicológico y social.
- 1.6. Realización de pruebas de evaluación de la condición física saludable.
 - Valorar con los resultados de una batería de test su propia condición física en las cualidades de resistencia, fuerza resistencia y flexibilidad.
- 1.7. Primeros Primeros auxilios: pautas básicas de intervención.
 - Saber como se realiza la atención primaria para socorrer a un accidentado (posición lateral de seguridad, respiración asistida y reanimación cardio-pulmonar)
- 1.8. Cualidades físicas básicas, ampliación de los contenidos impartidos en la etapa anterior.
 - Conocer *de cada cualidad física los sistemas, métodos de entrenamiento y ejercicios para su desarrollo.*
- 1.9. Conocimiento de los beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
 - El alumno sabe valorar la incidencia de la práctica del ejercicio físico en los aparatos y sistemas orgánicos (ap. cardiovascular y ap. Locomotor) y la relaciona con la mejora de la salud.
- 1.10. Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
 - Saber qué cualidades físicas están relacionadas con la mejora de la salud.
 - Tener conocimiento de qué es el Síndrome general de adaptación
 - Conoce y sabe cómo aplicar los principios del entrenamiento con rigor en una planificación.
- 1.11. Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
 - El alumno debe elaborar un plan de mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud acorde con su nivel de condición física.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.
2. Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en sus inmediaciones.
4. Saber actuar de forma adecuada ante lesiones y accidentes de carácter leve. Poner en práctica las técnicas básicas de la reanimación cardiopulmonar.

BLOQUE II. JUEGOS Y DEPORTES.

2.1. El deporte como fenómeno social y cultural.

- o *Valorar las cualidades de cada deporte por encima de la visión mediática de los mismos.*

2.2. Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y principios tácticos de los deportes colectivos practicados en la etapa anterior.

- o Practica y mejora el dominio de la técnica de paso de vallas en cada fase (impulso, fase aérea y caída) y pasa las vallas con la secuencia correcta de pasos.
- o Mejora su técnica respecto al nivel inicial, conoce y respeta las normas de juego, y sabe aplicar los principios tácticos del voleibol explicados en clase (*cómo actuar en diferentes situaciones de juego*)

o

2.3. Organización y participación en torneos deportivo-recreativos de los diferentes deportes practicados.

- o Sabe arbitrar partidos.
- o Participa activamente en la organización de torneos.

2.4. Valoración de los aspectos de relación y juego limpio en los diferentes deportes.

- o Asume la responsabilidad que conlleva participar en una actividad colectiva, respeto, "fair play",...

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

5. Demostrar dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica en el deporte individual, colectivo o de adversario seleccionado.

BLOQUE III. EXPRESIÓN CORPORAL.

3.1. Realización de actividades físicas utilizando la música como fondo y/o apoyo rítmico.

3.2. Elaboración y representación de una composición individual o colectiva.

- o Práctica de los distintos agarres, nociones básicas de seguridad y tipos figuras y pirámides en Acrosport.
- o Crear una composición de figuras y pirámides humanas realizando un encadenamiento armónico con música y haciendo hincapié en la expresividad, ritmo y sincronización.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

6. Elaborar composiciones corporales teniendo en cuenta los elementos técnicos de las manifestaciones de ritmo y expresión y cooperando con los compañeros.

4.1. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para ampliar conocimientos relativos a la materia.

- o Desarrollar un esquema concreto sobre algún contenido impartido a lo largo del curso buscando información en Internet, y en bibliografía recomendada por el profesor.

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN

- 1) Evaluamos el nivel inicial del alumno realizando una batería de pruebas.
- 2) Observación del trabajo diario del alumno y su progresión.

- 3) Para valorar el grado de comprensión de los conceptos, durante las clases, los alumnos contestarán de forma oral o escrita cuestiones propuestas por el profesor en relación con los contenidos desarrollados en la evaluación.
- 4) Para valorar el progreso de los alumnos y la consecución de los objetivos, se realizará una prueba escrita sobre los conceptos teóricos explicados en clase y pruebas prácticas objetivas sobre los contenidos trabajados en cada bloque.
- 5) En el bloque de condición física los alumnos realizarán una **prueba de carrera continua** superando una marca mínima para obtener la calificación de 5, y aumentando un punto ésta con cada tres minutos más que se mantenga en carrera:

1º BACHILLERATO - - - - Marca mínima: 30´

- 6) Observación diaria de la actitud del alumno: su esfuerzo, la colaboración con los demás, aceptación de diferencias, aceptación de las normas, faltas de asistencia, ropa y calado adecuados, la no práctica y la higiene personal.

Dado el carácter obligatorio de los hábitos higiénicos consistentes en el aseo y posterior cambio de la camiseta después de la clase práctica, en caso de que el alumno, repetidamente, no traiga la ropa necesaria ni los útiles de aseo, no podrá realizar las clases correspondientes, y será calificado negativamente en actitud.

La negativa a participar de forma activa en el desarrollo de las clases sin motivo justificado supondrá la expulsión al aula de convivencia.

El criterio para evaluar al alumno será una síntesis y valoración de las notas procedentes de todos los ámbitos de actuación del alumno.

Aquellos alumnos exentos totales de la práctica o que de forma temporal no puedan participar en las actividades propuestas, tendrán un sistema de evaluación propio que se adaptará a sus peculiaridades. Siempre que se pueda es importante que realice la práctica, de no ser así realizará trabajos teóricos que amplíen los contenidos que en ese momento desarrollan los demás compañeros en clase. No obstante no hay que olvidar que la forma de participar en la asignatura es muy variada y un alumno con discapacidad física puede colaborar en la organización de la clase, hacer equipos, arbitrar partidos, pasar lista..., sintiéndose participe con los demás.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La nota de la evaluación se obtendrá mediante la calificación y valoración siguiente:

- Participación, actitud y trabajo diario en las clases.....20%
- Controles escritos, cuestionarios de respuestas concretas sobre conceptos teóricos y trabajos realizados durante el trimestre
(se tendrán en cuenta las faltas de ortografía descontando 0,1 punto por cada una hasta un máximo de 2 puntos).....40%
- Calificación obtenida en las diferentes pruebas realizadas durante el trimestre: test de valoración del nivel de condición física, test práctico de ejecución de gestos técnicos y de resolución de juego reducido en los diferentes deportes, representaciones mediante gestos de situaciones planteadas previamente, montajes coreográficos de Expresión corporal, etc.....40%

La calificación final ordinaria del curso se obtendrá con la media de las tres evaluaciones, siempre y cuando se hayan aprobado al menos dos y la suspendida supere el 3. Si el alumno tiene dos evaluaciones suspendidas no promediará porque consideramos que no puede llegar a superar los mínimos de la asignatura y, en este caso, deberá realizar la prueba extraordinaria.

Los trabajos teóricos de los alumnos exentos de la práctica, temporalmente o durante todo el curso, tendrán una calificación máxima de 7.

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN

Para recuperar los contenidos de las **evaluaciones pendientes**:

- si se suspende la parte teórica se repetirá el examen,
- cuando suspenden la parte práctica, deben sacar más de un 6 en la nota global de la siguiente evaluación. En el caso de ser la tercera, si la nota media de las tres evaluaciones es superior a 5 estará aprobado. De no ser así deberá recuperar toda la materia en septiembre.

Para recuperar **la asignatura en septiembre** se realizará un examen que tendrá dos partes, una escrita y otra práctica:

- En la escrita se realizará un examen con preguntas referentes a todos los contenidos trabajados en el curso.
- La práctica consistirá en la realización de un circuito de habilidades motrices básicas y una prueba de carrera continua. Cuando el profesor lo considere necesario realizará también una prueba práctica del contenido no superado en los trimestres del curso.
- Es necesario superar todas las partes del examen de septiembre para poder aprobar la asignatura.