



DEPARTAMENTO		
Área:	EDUCACIÓN FÍSICA	Curso:
		1º ESO

## DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS MINIMOS

### BLOQUE I. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

#### OBJETIVOS

01. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
02. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
03. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.

#### CONTENIDOS

- 1.1. El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física.
  - o *Conocer los beneficios físicos, fisiológicos y psicológicos del calentamiento.*
- 1.2. Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento.
  - o *Conocer los ejercicios que deben ser utilizados en el calentamiento de cualquier actividad física.*
- 1.3. Valoración del calentamiento como hábito saludable al inicio de una actividad física.
  - o *Saber los efectos beneficiosos del calentamiento y aplicarlos.*
- 1.4. Realización de actividades de baja intensidad en la finalización de la actividad física.
  - o *Que estiren los músculos más trabajados, realicen ejercicios de respiración para recuperar el estado de calma.*
- 1.5. Condición física. Cualidades físicas relacionadas con la salud.
  - o *Conocer las diferentes cualidades físicas y reconocer cual se está trabajando en cada práctica deportiva.*
- 1.6. Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
  - o *Demostrar autoexigencia en el esfuerzo, mejorando su nivel inicial y las capacidades de resistencia, fuerza resistencia y flexibilidad, evitando comparaciones con otros compañeros y centrándose en sus mejoras.*
- 1.7. Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana.
  - o *Utilizar las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en acciones de la vida diaria, como sentarse bien, transportar cargas (mochilas), levantar pesos,...*
- 1.8. Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante ejercicios de movilidad articular y de relajación.
  - o *Conocer la importancia de fortalecer la musculatura abdominal y dorsal para mantener una postura corporal adecuada.*
  - o *Mejorar su tono muscular y la movilidad de las articulaciones..*
- 1.9. Atención a la higiene corporal después de la práctica de actividad física.
  - o *Llevar a cabo hábitos básicos de higiene como llevar la indumentaria adecuada para la actividad concreta que se practica.*
  - o *Atender a su aseo personal tras la práctica deportiva.*

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial.

Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.

#### COMPETENCIAS BÁSICAS

CIMF CAIP CPAA CCYA

#### INDICADORES DE COMPETENCIAS

Incrementa las cualidades físicas relacionadas con la salud respecto a su nivel inicial. (CIMF,CAIP)

Incrementa las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso. (CIMF,CPAA,CAIP)

Recopila actividades, juegos, ejercicios y estiramientos apropiados para el calentamiento. (CIMF,CPAA)

Recopila actividades, juegos, ejercicios y estiramientos apropiados realizados en clase (CIMF,CCYA)

## BLOQUE II. JUEGOS Y DEPORTES.

### OBJETIVOS

05. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.

07. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.

08. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.

### CONTENIDOS

2.1. El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural.

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

2.2. Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.

- o *Demostrar su mejora en las destrezas propias del deporte, combinando por un lado habilidades básicas (desplazamientos, saltos y giros) con habilidades propias del deporte que se practique (pases, lanzamientos, golpes, recepciones,...).*

2.3. Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual.

- o *Es coordinado en la realización de habilidades específicas del deporte individual, ajustándolas a su nivel de ejecución.*

2.4. Las fases del juego en los deportes colectivos: concepto y objetivos.

- o *Demostrará que conoce las normas básicas de ataque (conservar el balón, avanzar y conseguir marca) y de defensa (recuperar el balón, frenar el avance y evitar que puntúe el adversario).*

2.5. Realización de juegos y actividades en que prevalezcan aspectos comunes de los deportes colectivos.

- o *Preparar juegos grupales en los que existan fases de ataque y de defensa.*

2.6. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.

- o *Ser autoexigente y trabajar para conseguir mejoras.*

2.7. Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.

2.8. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.

- o *Saber adaptarse a las diferentes normas y características de cada deporte y grupo.*

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.

5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto

### COMPETENCIAS BÁSICAS

CSYC CCLI CAIP CCYA CIMF CPAA

### INDICADORES DE COMPETENCIAS

4.1. Mejora la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual. (CIMF,CAIP,CPAA)

4.2. Acepta el nivel alcanzado en la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual. (CIMF,CSYC,CAIP,CPAA)

5.1. Consensúa roles en un juego grupal para sí y demás miembros. (CSYC,CCLI,CAIP)

5.2. Participa en estrategias grupales consensuadas para un juego grupal determinado. (CCYA,CCLI,CIMF,CAIP)

5.3. Organiza estrategias para juegos grupales. (CAIP,CCLI,CSYC,CPAA,CIMF)

## BLOQUE III. EXPRESIÓN CORPORAL.

### OBJETIVOS

08. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.

09. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.

10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

### CONTENIDOS

3.1. Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.

- o *Conocer el origen del merengue, su contexto social y cultural.*

3.2. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva.

- o *Conocer el paso básico del merengue y las distintas figuras practicadas en clase (arriba, abajo, matrimonio, un cuerno, el ocho, el 9, el 6, vuelta merengue, la bomba, ...)*

3.3. Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.

- o *Se relaciona con respeto con los compañeros.*
- o *Realiza actividades que plantean contacto físico y cambios de pareja.*

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

6. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.

### COMPETENCIAS BÁSICAS

CSYC CCLI CAIP CIMF

### INDICADORES DE COMPETENCIAS

6.1. Elabora un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza (CSYC,CCLI,CAIP)

6.2. Comunica un mensaje de forma colectiva mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza. (CIMF,CSYC)

## BLOQUE IV. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

### OBJETIVOS

06. Realizar actividades fíicodeportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.

### CONTENIDOS

4.1. Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua.

- o *Conocer diferentes actividades en cada uno de los medios naturales.*

4.2. Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo.

- o *Conocer las señales de rastreo para poder realizar recorridos de orientación con mapa.*

4.3. Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.

- o *Se desenvolverá respetuosamente con el entorno físico, utilizará las papeleras, evitará tirar colillas encendidas en el medio natural.*

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

7. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.

### COMPETENCIAS BÁSICAS

CIMF CPAA CSYC CMAT

### INDICADORES DE COMPETENCIAS

7.1. Sigue las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.

- 1. CCLI: Competencia en comunicación lingüística.
- 2. CMAT: Competencia matemática.
- 3. CIMF: Competencia en la interacción con el mundo físico.
- 4. TICD: Tratamiento de la información y competencia digital.
- 5. CSYC: Competencia social y ciudadana.
- 6. CCYA: Competencia cultural y artística.
- 7. CPAA: Competencia para aprender a aprender.
- 8. CAIP: Autonomía e iniciativa personal.

### 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 ESO - - - - Marca mínima: 21´

- 6) Observación diaria de la **actitud** del alumno: su esfuerzo, la colaboración con los demás, aceptación de diferencias, el cumplimiento de las normas, la asistencia a clase con ropa y calzado adecuados, la participación 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.....40%
- 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).....30%
- 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 .....30%

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.