

	DEPARTAMENTO		
	Área:	EDUCACIÓN FÍSICA	Curso:

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS MINIMOS

BLOQUE I. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

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.
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. Objetivos del calentamiento. Calentamiento general y específico. Identificación y realización de juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento.

Elaboración autónoma de calentamientos generales y específicos.

- *Que sepan realizar un calentamiento general reflejando todas las partes del mismo y que incluyan entre dos y cuatro ejercicios de cada una de las partes.*

1.2. Cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad.

- *Conocer cómo deben trabajar la resistencia y la flexibilidad.*

1.3. Control de la intensidad del esfuerzo: toma de la frecuencia cardiaca y cálculo de la zona de actividad.

- *Saber tomarse la frecuencia cardíaca en al menos dos zonas.*
- *Conocer el intervalo de intensidad en el que deben trabajar.*

1.4. Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad.

- *Que conozcan varios métodos para desarrollar su capacidad de resistencia y de flexibilidad.*

1.5. Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.

1.6. Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas.

- *Conocer y aplicar las técnicas correctas para la ejecución de las actividades en la vida diaria.*

1.7. Relación entre hidratación y práctica de actividad física.

- *Que beban agua o bebidas isotónicas durante y al finalizar la actividad física.*

1.8. Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.

- *Conocer las limitaciones que provocan determinados hábitos en la salud y en la práctica deportiva.*

1.9. Atención a la higiene corporal después de la práctica de actividad física.

- *Que se asean y cambien de ropa después de realizar ejercicio físico.*

2.2 Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes de adversario que precisen la utilización de un implemento.

- *Realizar correctamente un circuito en el que se incluyen los elementos técnicos del deporte con implemento que se trabaje (floorball: tiro raso, tiro elevado, conducción y control de la bola, pase y recepción. Palas: golpeo de derecho y revés y saque).*
- *Demostrar que conoce y cumple las normas básicas de ataque (conservar el balón, avanzar con el balón y conseguir marcar) y las de defensa (recuperar la pelota, frenar el avance del adversario e impedir que consigan puntuar).*

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial
- Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- CIMF
- CAIP

INDICADORES DE COMPETENCIAS

- Incrementa la resistencia aeróbica respecto a su nivel inicial. (CIMF,CAIP)
- Incrementa la flexibilidad respecto a su nivel inicial. (CIMF,CAIP)
- Reconoce a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud. (CIMF)

BLOQUE II. JUEGOS Y DEPORTES.

OBJETIVOS

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. Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual diferente al realizado en el curso anterior.

- *Ejecución de habilidades motrices básicas: giros sobre varios ejes, equilibrios y saltos básicos.*

2.2. Los deportes de adversario como fenómeno social y cultural.

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

2.3. Realización de juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario.

- *Práctica de la de deportes colectivos y de adversario que precisen la utilización de un implemento. Baseball: agarre del bate, lanzamiento.*
- *Realización correcta y ejecución de los gestos técnicos del floorball: agarre del stick, conducción de la bola, pases (raso y elevado) y tiro (raso y elevado).*
- *Realización y correcta ejecución de los gestos técnicos de baloncesto: bote (defensivo y de avance), pase (de pecho, picado,...) y tiro a canasta.*

2.4. Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

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

2.5. Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo.

- *Que tengan los conocimientos técnicos y tácticos y reglamentarios del deporte que practiquen para aplicarlos adecuadamente.*

2.6. Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte.

- *Saber manejar sus emociones para no perder el control.*

2.7. Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.

- *Saber adaptarse a las diferentes normas y características de cada deporte y grupo y colaborar en su realización.*

2.8. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.
- Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- CSYC
- CIMF
- CAIP

INDICADORES DE COMPETENCIAS

- Muestra autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha. (CSYC,CIMF)
- Manifiesta actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad cuando se adopta el papel de participante en la práctica de un deporte colectivo. (CSYC,CAIP)
- Manifiesta actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad cuando se adopta el papel de espectador en la práctica de un deporte colectivo. (CSYC,CAIP)

BLOQUE III. EXPRESIÓN CORPORAL.

OBJETIVOS

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

CONTENIDOS

- 3.1. El lenguaje corporal y la comunicación no verbal.
- *Conocer la diferencia entre los diferentes tipos de comunicación, (verbal, no verbal) y su repercusión.*
- 3.2. Los gestos y las posturas. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás.
- *Saber utilizar el movimiento para expresar y comunicarse.*
- 3.3. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- *Utilizar técnicas respiratorias diferentes para cada momento expresivo.*
- 3.4. Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.
- *Ser capaces de realizar una composición coreográfica en un espacio y adaptarse a diferentes variaciones rítmicas.*
 - *Ser capaces de realizar una composición coreográfica con una base rítmica y adaptarse a diferentes variaciones de espacio.*
- 3.5. Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea.
- *Se les entrega una introducción de una historia y ellos deben realizar de forma espontánea el nudo y el desenlace.*
 - *Se les entrega una fotografía y ellos deben realizar de forma espontánea una historia.*
- 3.6. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.
- *Aceptación del propio nivel de ejecución y del de los demás sin realizar comentarios ni comparaciones.*

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.

COMPETENCIAS BÁSICAS

- CCYA
- CPAA
- CAIP

INDICADORES DE COMPETENCIAS

- Crea una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido. (CCYA,CPAA)
- Pone en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido. (CCYA,CAIP)

BLOQUE IV. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

OBJETIVOS

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

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

CONTENIDOS

4.1. El senderismo: descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria.

- *Que conozcan los diferentes tipos de senderos y los materiales y vestimenta necesarios para la realización de prácticas deportivas en el medio natural, (bicicleta, footing, raquetas de nieve,...), dependiendo también de las diferentes estaciones del año.*

4.2. Realización de recorridos preferentemente en el medio natural.

- *Utilización de técnicas básicas de orientación con mapa en el instituto y su entorno.*

4.3. Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural.

- *Utilizar las papeleras, evitar tirar colillas encendidas en el medio natural.*

4.4. Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.

- *Recogida selectiva de residuos y su clasificación.*

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

6. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.

COMPETENCIAS BÁSICAS

CIMF CSYC CAIP

INDICADORES DE COMPETENCIAS

- Realiza de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas.
 - (CIMF,CSYC,CAIP)
 - EFIS6.2. Muestra una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad. (CSYC)
-
- 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:

- 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.....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.

El alumno que tenga **la asignatura pendiente del curso anterior** deberá responder correctamente al cuestionario que le entregará su profesor de Educación Física a lo largo del primer trimestre y entregarlo al realizar el examen teórico. La práctica consistirá en la realización de un circuito de habilidades motrices básicas y una prueba de carrera continua. Si el profesor lo considere necesario realizará también una prueba práctica del contenido no superado en los trimestres del curso anterior.

Puesto que es un examen de mínimos la nota máxima será de 5.

- La valoración será la siguiente:
 - Teoría 50% (cuestionario - 20% y el examen - 80%)
 - Práctica 50%.

Para superar la asignatura pendiente el alumno deberá obtener una calificación igual o superior a 5 puntos.

Cuando un alumno que ha promocionado de curso tiene pendiente la Educación Física del curso anterior y no la supera con el cuestionario y el examen, deberá recuperarla en la evaluación extraordinaria de septiembre.