

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.
 04. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva
 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.
- Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

CONTENIDOS

- .1 Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones.
 - *Elaboración y aplicación de manera autónoma de calentamientos generales y/o específicos.*
- .2 Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.
 - *Conocer al menos tres diferentes métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud.*
- .3 Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
 - *Conocer todos los efectos beneficiosos que el trabajo físico realizado de forma regular aporta a nivel físico, psicológico y social.*
- .4 Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia.
 - *Utilizar la frecuencia cardiaca y la respiración como indicadores de la intensidad del esfuerzo.*
 - *Utilizar la evolución de la frecuencia cardíaca como indicador de la evolución en el trabajo de resistencia aeróbica.*
 - *Ser capaces de elaborar una sesión de ejercicio específica para entrenar cada cualidad física: la resistencia aeróbica, la flexibilidad y la fuerza resistencia.*
- .5 Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
 - *Formar grupos de 2 a 4 alumnos y elaborar un plan de mejora de la cualidad elegida que deberán poner en práctica y valorar los resultados obtenidos al cabo de dos meses.*
- .6 Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.
 - *Valorar con los resultados de una batería de test su propia condición física como punto de partida de una mejora en la o las cualidades menos desarrolladas.*
- .7 Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.
 - *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.*
 - *Aplicar técnicas de "mindfulness" antes de empezar cualquier actividad de estudio.*
- .8 Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.
 - *Ser capaces de reconocer una lesión común y tratarla evitando que empeore.*

.9 Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo,...) sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación.

- *Realizar comentarios escritos sobre artículos publicados en prensa escrita o internet para desarrollar una actitud crítica ante determinados hábitos nocivos.*
- *Realizar comentarios escritos sobre artículos publicados en prensa escrita o internet para desarrollar una actitud crítica ante la dualidad “salud – estética”.*

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.
 2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.
 3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.
 4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.
 5. Manifiestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.
- Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.

COMPETENCIAS BÁSICAS

CAIP, CPAA, CIMF

INDICADORES DE COMPETENCIAS

- 1.1. Planifica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará. (CAIP, CPAA, CIMF)
- 1.2. Pone en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará. (CAIP, CIMF)
- 2.1. Analiza los efectos beneficiosos que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud. (CPAA, CIMF)
- 2.2. Analizar los efectos de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud. (CPAA, CIMF)
- 3.1. Diseña un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento. (CAIP, CPAA, CIMF)
- 3.2. Lleva a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento. (CAIP, CPAA, CIMF)
- 3.3. Incrementa su condición física a través de la práctica de un programa personal de entrenamiento, mostrando esfuerzo y deseo de superación. (CAIP, CPAA, CIMF)
- 4.1. Resuelve supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte. (CAIP, CSYC, CIMF)
- 4.2. Aplica unas primeras atenciones ante una lesión. (CAIP, CIMF, CSYC)
- 5.1. Manifiesta una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación. (CIMF, CCLI)
- 8.1. Utiliza los tipos de respiración como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana. (CAIP, CPAA, CIMF)
- 8.2. Utiliza las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana. (CAIP, CPAA, 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 juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación.

- *Conocimiento y práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de balonmano: pase (clásico, pronación), bote, lanzamiento a portería (estático, dinámico)*
- *Conocimiento y práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del rugby adaptado: pase, melé, touche, maul, ensayo, drop.*
- *Conocimiento y práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de voleibol: saque (bajo, tenis), toque de dedos, recepción de antebrazos, remate y bloqueo.*

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

- *Este contenido lo trabajamos en 1º y 2º de ESO por considerar que el trabajo de coordinación que se requiere para las habilidades motrices de deportes individuales y colectivos han de trabajarlas en edades más tempranas.*

2.3 Planificación y organización de torneos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.

- *Que tengan conocimientos de cómo preparar y llevar a cabo un torneo cuyo objetivo seas la inclusión de todos los alumnos con independencia de su sexo, capacidad, habilidad,...*

2.4 Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre y de sus diferencias respecto al deporte profesional.

- *Participación activa en las actividades grupales propuestas: Habilidades con cuerdas II.*
- *Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común: Montajes finales con cuerdas II.*

2.5 Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.

- *Realizar trabajos escritos en grupos.*
- *Realizar montajes de actividades físicas grupales, (combas).*

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

COMPETENCIAS BÁSICAS

CAIP, CSYC, CIMF

INDICADORES DE COMPETENCIAS

6.1. Participa en la organización de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. (CAIP, CSYC, CIMF)

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 Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.

- *Práctica de los movimientos corporales al ritmo de diferentes músicas y con diferentes formas*

de utilización del espacio.

- *Experimentar el movimiento con total libertad.*
- *Realizar los movimientos específicos de la actividad, de una forma más controlada.*

3.2 Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.

- *Creación de diferentes formas coreográficas por grupos, realizadas con música.*

3.3 Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.

- *Implicación y participación en las acciones creativas propias y ajenas.*
- *Valorar más el esfuerzo desarrollado que el éxito conseguido.*
- *Preparar actividades que incluyan tanto a chicos como a chicas en la coreografía sin que nadie se sienta incómodo en su realización.*

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.

COMPETENCIAS BÁSICAS

CAIP, CCYA, CSYC, CPAA, CIMF

INDICADORES DE COMPETENCIAS

7.1. Participa de forma desinhibida y constructiva en la creación de actividades expresivas colectivas con soporte musical. (CAIP, CCYA, CSYC)

7.2. Participar de forma desinhibida y constructiva en la realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical. (CAIP, CPAA, CIMF)

BLOQUE IV. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

OBJETIVOS

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

CONTENIDOS

4.1 Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.

- *Ver el medio natural como lugar de entrenamiento de las cualidades físicas, sobretudo de la resistencia aeróbica y fuerza resistencia (bicicleta, footing, senderismo).*
- *Toma de conciencia del impacto que tienen o pueden tener algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.*

4.3 Realización de las actividades organizadas en el medio natural.

- *El senderismo. Descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria.*
- *Footing, posibilidades de utilizar diferentes métodos de entrenamiento (fartlek, carrera continua, interval,...) aprovechando las características del medio natural.*

4.2 Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.

COMPETENCIAS BÁSICAS

CAIP, CPAA

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:

4º ESO - - - - Marca mínima: 28'

- 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, etc30%

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.