

Departamento de Educación Física
Extracto de la Programación Educación Física 1º ESO
Curso 2017-2018

I.E.S. Profesor Ángel Ysern

CONTENIDOS, TEMPORALIZACIÓN, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES, COMPETENCIAS CLAVE, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

| MATERIA: Ed. Física 1º ESO | | | |
|---|--|--|--|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje/Competencias clave | Instrumentos de evaluación/ Criterios de calificación % |
| Bloque 1.-Actividades físico deportivas individuales en medio estable: Atletismo | | | |
| Modalidades de atletismo: carrera de velocidad, salto de longitud y lanzamiento de jabalina adaptado | 1.-Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. | 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.(Competencias sociales y cívicas) | Visualización de ejecuciones deportivas/ 25% |
| 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 | | 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.(Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor) | |
| Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad | | 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicándose en el modelo técnico.(aprender a aprender) | Medición de marcas deportivas / 15% |
| 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 | | 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. | 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.(Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor) |
| | | 5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, | Exámenes teóricos / 5% |

| | | | |
|--|--|---|--------------------------------|
| | | utilizando los métodos básicos para su desarrollo.(Competencia matemática, ciencia y tecnología) | |
| Autovaloración, autoimagen y autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico deportivas individuales. El sentimiento de logro. | | 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. (Competencia matemática, ciencia y tecnología) | Valoración de la actitud / 20% |
| | | 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.(Sociales y cívicas) | |

| Bloque 6.-Salud: | | | |
|---|--|---|---|
| <p>Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas</p> <p>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</p> <p>Los niveles saludables en los factores de la condición física.</p> <p>Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.</p> <p>Progresividad de los esfuerzos:</p> | <p>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.</p> | <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.(Ciencia y tecnología)</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.(Ciencia y tecnología) (Lingüística)</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.(Matemática) (Digital)</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.(Conciencia y expresiones</p> | <p>Pruebas teóricas</p> <p>/ 5%</p> <p>Evaluación del interés y comprensión demostrado en la realización de los ejercicios</p> <p>/ 10%</p> |

| | | | |
|---|--|--|--------------------------------|
| actividades de activación y actividades de recuperación. | | culturales) (Sociales y cívicas) | |
| Bloque 7.-Hidratación y alimentación durante la actividad física | 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. | 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.(Conciencia y expresiones culturales) (Sociales y cívicas) | Exámenes teóricos / 10% |

| MATERIA: Ed. Física 1º ESO | | | |
|--|---|--|---|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje/Competencias clave | Instrumentos de evaluación Criterios de calificación % |
| Bloque 3: Actividades de colaboración- oposición: balonmano | | | |
| Habilidades específicas en balonmano. | 1.-Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas del balonmano en condiciones reales o adaptadas. | 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.(Competencias sociales y cívicas) | Visualización de ejecuciones deportivas / 25% |
| Modelos técnicos y adaptación a las características propias. | | 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo planteado.(Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor) | |
| Aspectos funcionales y principios estratégicos; papel y conductas de los jugadores en las fases del juego. Capacidades implicadas. | | 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.(aprender a aprender) | Exámenes teóricos/ 5% |
| Estímulos relevantes que en balonmano condicionan la conducta motriz: | | 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.(Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor) | |
| | 3.-Resolver situaciones motrices de oposición- colaboración o | 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener | Valoración de la actitud/ 10% |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>situación de los jugadores, del balón y de la portería, ocupación de los espacios, etc</p> | <p>colaboración- oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> | <p>ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. (Aprender a aprender)</p> | |
| <p>La colaboración y la toma de decisiones en equipo.</p> | | <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. (Lingüística) (Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor)</p> | <p>Evaluación del interés y comprensión demostrado en la realización de los ejercicios/ 10%</p> |

| MATERIA: Ed. Física 1º ESO | | | |
|---|--|--|---|
| Contenidos | Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje/Competencias clave | Instrumentos de evaluación Criterios de calificación % |
| Bloque 2.-Actividades de adversario: bádminton | | | |
| Golpeos básicos y desplazamientos. | 1.-Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas del bádminton en condiciones reales o adaptadas. | 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.(Competencias sociales y cívicas) | Visualización de ejecuciones deportivas / 25% |
| Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas. | | 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.(Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor) | |
| | | 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.(aprender a aprender) | Exámenes teóricos/ 5% |
| Puesta en juego y golpeos de fondo de pista. | | 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.(Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor) | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| Principios estratégicos, posición básica y recuperación de la situación en el campo tras los golpesos. | 3.-Resolver situaciones motrices de oposición- colaboración o colaboración- oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. | 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. (Aprender a aprender) | Valoración de la actitud/ 10% |
| Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición | | 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. (Lingüística) (Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor) | Evaluación del interés y comprensión demostrado en la realización de los ejercicios/ 10% |
| MATERIA: Ed. Física 1º ESO | | | |
| Bloque 5.-Actividades artístico expresivas | | | |
| La conciencia corporal en las actividades expresivas. | 2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos | 2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. .(Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor) | Visualización de ejecuciones artístico-deportivas/ 25% |
| | | 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. (Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor) | Exámenes teóricos/ 5% |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Técnicas expresivas de mimo y juego dramático. Control e intencionalidad de los gestos, movimientos y sonidos. | 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. | 2.3 Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. . (Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor) | Valoración de la actitud/ 10% |
| | | 2.4 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. . (Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor) | Evaluación del interés y comprensión demostrado en la realización de los ejercicios/10% |
| | | 7.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. (Competencias Sociales y Cívicas) | Evaluación del interés y comprensión demostrado en la realización de los ejercicios/10% |
| | | 7.2 Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. (Competencias Sociales y Cívicas) | Evaluación del interés y comprensión demostrado en la realización de los ejercicios/10% |
| | | 7.3 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. (Competencias Sociales y Cívicas) | |

La nota final de junio se obtendrá de la media aritmética de las notas obtenidas en las tres evaluaciones de las que consta el curso

SISTEMA DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES

El Departamento de Educación física opta por un sistema dinámico de recuperación. La progresividad en el desarrollo motor es un elemento básico en el trabajo que se plantea en nuestra área. Así mismo, la actitud favorable del alumno a mejorar en la materia supone una evaluación positiva para la recuperación.

Por ello, aprobar las dos primeras evaluaciones del curso en el que se encuentra el alumno/a es causa suficiente para superar la materia pendiente del año anterior. En el caso de que no se aprobara la segunda evaluación, el alumnado afectado de esta situación se someterá en la fecha que determina la Jefatura de estudios a una prueba global similar a la que se plantea en la Prueba extraordinarias de junio

PRUEBA EXTRAORDINARIA

- 1- Examen teórico sobre los contenidos del curso. 20% de la nota
- 2- Ejercicio práctico sobre Atletismo, Badminton y Expresión corporal. 30% de la nota
- 3- Ejercicio práctico sobre Balonmano. 30% de la nota
- 4- Ejecución de las pruebas de condición física correspondientes. 20% de la nota

En el caso de alumnado exento de la práctica deportiva por prescripción médica debidamente justificada, la parte práctica quedará sustituida por la presentación de un trabajo teórico en base al guión entregado por el Departamento en junio. La valoración de este trabajo puntuará un 50% de la nota obteniéndose el otro 50% del examen teórico.