MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA **NIVEL 1º ESO**
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

OBJETIVOS PARA 1º ESO

1. Conocer su cuerpo y sus capacidades físicas básicas con respecto a los demás.
Conocer su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor.

Incrementar el nivel de acondicionamiento físico, mejorando las capacidades físicas básicas.

2. Practicar con asiduidad actividad física escolar y extraescolar (2º tiempo pedagógico).

3. Conocer y realizar actividades de acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas, dominio y control corporal.

4. Conocer técnicas básicas de relajación y respiración, estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás.

5. Conocer los métodos para desarrollar las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.

6. Conocer diferentes actividades llevadas a cabo en el medio natural y participar en la práctica de éstas.

7. Practicar con asiduidad actividades deportivas y recreativas dentro del entorno escolar y extraescolar.

8. Valorar el trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes.

9. Utilizar el movimiento de forma espontánea para dar respuesta a situaciones nuevas de comunicación favoreciendo la desinhibición grupal y personal.
Conocer la importancia de los contenidos de la expresión corporal como elemento de ayuda para la propia desinhibición y cohesión con el grupo de trabajo.

Utilizar el concepto de ritmo como elemento de ayuda en la realización de actividades de expresión corporal, estableciendo por tanto el aprendizaje de este concepto y su aplicación dentro de las sesiones de educación física.

Según el Real Decreto 111/2016, de 14 de junio.

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Características de las activ. Fís. saludables. La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de activ. físicas. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.
Técnicas básicas de respiración y relajación. La estructura de una sesión de act. física. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico. Uso responsable de las tecnologías de la información y la Comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

Bloque 2. Condición física y motriz.

Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Juegos predeportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico- deportivas individuales y colectivas. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
La act. física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

CONTENIDOS DE LA PRIMERA EVALUACIÓN TOTAL 20 SESIONES

- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD (8 SESIONES)
los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.
Las capacidades físicas y saber aplicarlas según sus posibilidades y capacidad.
El calentamiento general para una actividad física posterior.
Las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial mediante test.

- BALONCESTO (6 SESIONES)
La historia de este deporte y jugadores destacados.
El campo de baloncesto y el reglamento básico de juego: pasos, dobles, falta personal.
Gestos técnicos básicos: botes, pases, paradas en uno o dos tiempos, entrada a canasta, lanzamiento.
Conceptos tácticos básicos: defensa individual.

- **ATLETISMO (2 SESIONES)**
-Las técnicas de las diferentes disciplinas atléticas: voces de salida en una carrera, salidas alta y baja, carreras de relevos, formas de pasar el testigo, salto de longitud, lanzamiento de peso.

- JUEGOS ALTERNATIVOS: (3 SESIONES)
- Orientadas al desarrollo de la condición física.

- **TEORÍA (1 SESÍON)**
La teoría se publicara en la web del centro y o fotocopia de del centro.

CONTENIDOS DE LA SEGUNDA EVALUACIÓN TOTAL 18 SESIONES

- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD (2 SESIONES)
El calentamiento general para una actividad física posterior.

- EXPRESIÓN CORPORAL (10 SESIONES)
- El personaje dramático,
- Representación un “sketch” o historia cómica breve preferiblemente inventado por los propios alumnos/as
- Pasos básicos de las danzas del mundo.
- Pasos básicos de los bailes de salón más populares: rock and roll.
- Montaje coreográfico con música y en grupo.

- ATLETISMO (2 SESIONES)
Las técnicas de las diferentes disciplinas atléticas: voces de salida en una carrera, salidas alta y baja, carreras de relevos, formas de pasar el testigo, salto de longitud, lanzamiento de peso.

- RUGBY (2 SESIONES)
- Técnica y táctica básica: pase y recepción, chute, melé y touche,
- Aspectos táctica del Juego de la “tocata”.
- Reglas básicas del rugby.

- PALAS (1 SESION)
- Mantener un golpeo continuo solo o con otro compañero, con o sin red.

- **TEORÍA (1 SESIONES)**
La teoría se publicara en la web del centro y o fotocopia de del centro.

CONTENIDOS DE LA TERCERA EVALUACIÓN TOTAL 20 SESIONES

- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD (3 SESIONES)
las capacidades físicas y saber aplicarlas según sus posibilidades y capacidad.
el calentamiento general para una actividad física posterior.

- JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES (3 SESIONES)
- Juegos tradicionales: pañuelo, mate, recogida de balones en cesto, rayuela o tejo

- BÉISBOL (6 SESIONES)
Gestos técnicos global y adaptado del beisbol (lanzamientos y recepciones, carreras).
Conocimiento elementalmente las reglas básicas del beisbol adaptado.
Conceptos tácticos básicos, principios de juego, sistema de juego.

5.- HABILIDADES GIMNÁSTICAS (3 SESIONES)
- Elementos básicos de la gimnasia artística masculina y femenina (saltos, giros, volteretas, apoyos invertidos, rueda lateral …)
- Práctica las “ayudas” a compañeros/as, como medio indispensable de aprendizaje de estas habilidades.
- FRISBEE: (2 SESIONES)
saber lanzar y recoger el disco, iniciación al ultimate.

- **TEORÍA (1 SESION)**
Temas relacionados con los contenidos mencionados. 1º eso. Libro del alumno Editorial Bruño (Pila Teleña)

9.- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA (2 SESIONES) + ACTIVIDADES EXTRAESCOLAR.
- 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.
- Actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua. Como son el surf, tirolina y kayak.
- Senderismo a partir de la identificación de señales de rastreo.
- Normas para la conservación del medio urbano y natural.
- Técnicas básicas de escalada en vertical y travesía,así como rapel en el rocódromo,
- Práctica las normas básicas de seguridad para la escalada
- Nudos básicos para la escalada

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los porcentajes que nos parecen más acordes con el tiempo que se dedica a cada uno de los tres tipos de contenidos son:

20% **Parte Teoría** : (exámenes tipo test o de 20 preguntas, trabajos.) acorde con el contenido desarrollado en ese trimestre.

40% **Parte práctica** (7 test de condición física, test de habilidades deportivas, observación en el desarrollo de las prácticas, nivel de habilidad etc.)

1º Condición física, baloncesto, expresión corporal, voleibol, atletismo, habilidades gimnásticas.
2º Condición física, balonmano, fútbol sala, atletismo, expresión corporal, habilidades gimnásticas.
3º: Condición física, baloncesto, expresión corporal, habilidades gimnásticas, atletismo y voleibol.
4º: Condición física, expresión corporal, acrosport, fútbol sala,, badminton, atletismo

40% **Actitudina**l (puntualidad, asistencia, ropa deportiva, higiene (aseo o ducha), participación, grado de interés. En este apartado se aplicarán las normas del departamento indicadas en los recursos didácticos.

INSTRUMENTOS

A) CONCEPTOS O TEORÍA:

- **Exámenes escritos** sobre contenidos conceptuales según lo desarrollado, tipo test o 20 preguntas cortas.
- **Trabajos** de investigación o recopilación que se piden a lo largo del curso
- **Presentación escrita** de la exposiciones en forma práctica o coreografías con música y formaciones grupales

Nota: para todos los niveles.

B) PROCEDIMIENTOS O PARTE PRÁCTICA

1- **Test de condición física:**

1- Flexión profunda: mide la flexibilidad global y extremidades corporales.
2- Test de cooper: mide la resistencia orgánica.
3- Abdominales 30": mide la potencia de los músculos abdominales.
4- Agilidad 6 x 9: mide la velocidad de acción y reacción del alumno (arranque y frenado).
5- Lanzamiento del balón medicinal: mide la potencia muscular general y de brazos.
6- Salto horizontal: mide potencia de musculatura extensora de miembros inferiores.
7- Carrera de velocidad 40 mts: mide la velocidad de aceleración.

Nota: todos los niveles y se realiza por medio informático con baremos según nivel del curso y sexo.

2- **Test de habilidades deportivas**, observación en el desarrollo de las prácticas y nivel de habilidad del alumno en relación a los siguientes contenidos:

1º ESO: Baloncesto, voleibol, atletismo, tenis,habilidades gimnásticas.
2º ESO: Balonmano, fútbol sala, atletismo, rugby, habilidades gimnásticas.
3º ESO: Baloncesto, rugby, béisbol,habilidades gimnásticas, atletismo y voleibol.
4º ESO: Condición física, expresión corporal, acrosport, fútbol sala,, badminton, atletismo

.

3- Expresión corporal:

1- Representación de una skecht u obra corta.
2- Demostración práctica de los pasos básicos y figuras aprendidas en clase (modalidades de bailes, con calificación de apto o no apto).
3- Presentación grupal de una coreografía grupal con música.
4- Presentación grupal de formaciones y pirámides de acrosport.
5- Presentación individual o grupal dirigiendo una clase sobre un tema o modalidad propuesta.

Nota: todos los niveles según los contenidos dado por el profesor.

C) ACTITUDINAL

Cuaderno de observación del profesor donde apunta todos los acontecimientos relevantes de cada alumno, sobre contenidos procedimentales y actitudinales como son: puntualidad, asistencia, ropa deportiva, higiene (aseo o ducha), participación, grado de interés, etc.

Escalas de observación diaria de cada uno de los alumnos sobre los diferentes hábitos y actitudes que exponemos en cada unidad didáctica

PLAN DE RECUPERACIÓN DE LAS EVALUACIONES SUSPENSAS EN EL CURSO ACTUAL

1º de la E. S. O.

La recuperación de la ***evaluación del trimestre anterior*** podrá realizarse comunicando al profesor con suficiente tiempo de antelación, anunciado o pactando con el alumno el día y la hora de recuperación de todos aquellos alumnos que lo deseen.

PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN DE LA MATERIA EN SEPTIEMBRE

1º de la E. S. O.

El alumno/a que ha obtenido la calificación de INSUFICIENTE, por no haber superado alguno o ninguno de los objetivos procedimentales, conceptuales y actitudinales reflejados en la programación anual de área.
Para obtener el APROBADO en la asignatura deberá superar, en la convocatoria extraordinaria de septiembre, las pruebas y/o trabajos, que a continuación estén MARCADOS CON UNA X. En caso de no entregar y/o hacer las pruebas teóricas que correspondan, no se realizará la parte práctica a posteriori.

EXAMEN TEÓRICO (examen tipo test y/o preguntas cortas)

( ) Atletismo (apuntes a ordenador).

TRABAJOS ESCRITOS A MANO de 3 carillas como mínimo (importante la presentación), que tratarán sobre el reglamento, aspectos técnicos y tácticos, competiciones, etc. de los deportes:

( ) Actividad física y salud (I): Hábitos de higiene y actividad física.
( ) Actividad física y salud (II): El calentamiento.
( ) Las capacidades físicas: La resistencia y la salud.
( ) La expresión corporal.
( ) Baloncesto.
( ) Deportes Alternativos: Ultimate, besibol y unihockey

PRUEBAS PRÁCTICAS (imprescindible llevar indumentaria deportiva correcta), sobre los siguientes temas:

( ) Ejecutar un calentamiento general de aproximadamente 5 minutos de duración.
( ) Pruebas físicas: test de cooper, lanzamiento de balón medicinal, flexibilidad, salto horizontal, 6x9,40 metros lisos, abdominales en 30 segundos.
( ) Test deportivo de baloncesto de varias acciones técnicas.

PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DE LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS(ASIG. PEDIENTE)

1.- Todo el alumnado con la asignatura de E.F., pendiente de cursos anteriores , deberá deberá realizar con éxito dos trabajos escritos, que consisten en lo siguiente:

1.1.- Rellenar el **cuestionario del alumno**, correspondiente al curso/a que tengan pendiente/a, cuyo ejemplar pueden adquirirlo en conserjería.
Plazo de entrega: DEL 15 AL 19 DE FEBRERO DE 2019.

1.2.- **Trabajo de desarrollo libre** y escrito a mano (10 folios por una cara), sobre aspectos relacionados con uno de los siguientes deportes colectivos:
Pendientes de 1º y 3º : Voleibol o Baloncesto.
Pendientes de 2º: Balonmano o fútbol sala.
Plazo de entrega: DEL 15 AL 19 DE FEBRERO DE 2019.

2.- El examen de recuperación de pendiente de carácter PRACTICO (test de cooper, abdominales en 30 segundos según nivel y técnica del deporte según punto 1.2 anterior.) se realizarán según calendario del centro entre EL 9 AL 13 DE MAYO DE 2019.