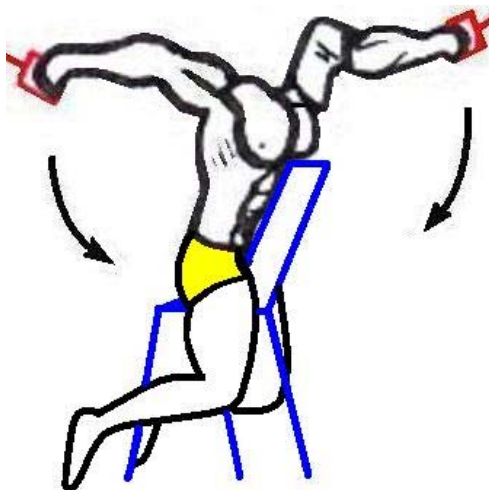
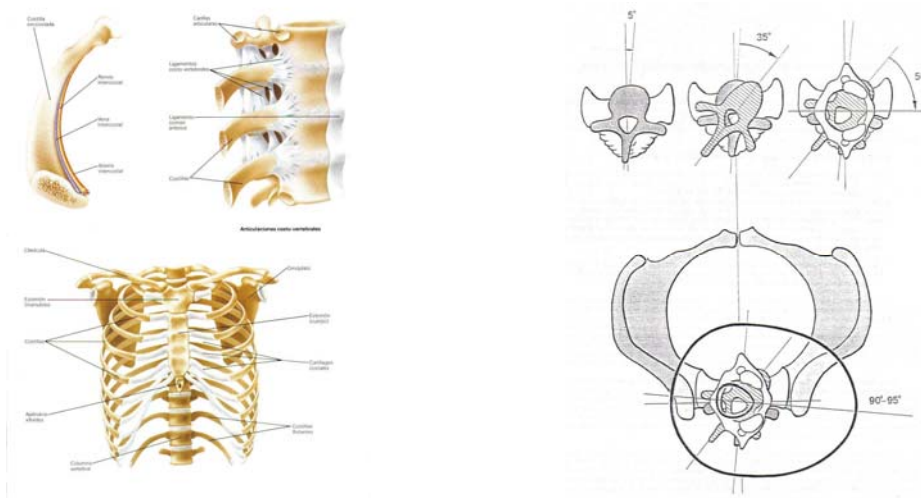


INSTITUTO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA
ISIDRA DE GUZMÁN
Alcalá de Henares
MADRID

PROGRAMACIÓN DE EDUCACION FÍSICA

PRIMERO DE ESO



INDICE.

·

1. CONTENIDOS.

CONTENIDOS PARA PRIMERO DE LA ESO.

CRITERIOS DE EVALUACION.

2. MINIMOS PARA PRIMERO DE ESO.

3. TEMPORALIZACION.

1. CONTENIDOS.

CONTENIDOS. PRIMER CURSO.

BLOQUE 1. CONDICION FISICA Y SALUD.

- ✓ El calentamiento. Concepto y fases.
- ✓ Condición física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud.
- ✓ Efectos de la actividad física sobre el organismo y la salud, beneficios y riesgos.
- ✓ Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento en general.
- ✓ Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- ✓ Práctica de resistencia aeróbica, de fuerza general, flexibilidad y velocidad.
- ✓ Práctica de ejercicios de mantenimiento de la posición corporal en situaciones de sentado y en el levantamiento y en el transporte de cargas.
- ✓ Relajación muscular progresiva que permita la distinción entre estados de tensión y relajación muscular contribuyendo al bienestar y a la paz con los demás y con uno mismo.
- ✓ Valoración del calentamiento general como medio de prevención de lesiones en cualquier actividad física.
- ✓ Discriminación y valoración de hábitos y conductas positivas de las negativas como el sedentarismo y la drogodependencia entre otras.

BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES. CUALIDADES MOTRICES PERSONALES.

- ✓ El aprendizaje motor.
- ✓ El movimiento coordinado, equilibrio y agilidad.
- ✓ Clasificación de los juegos deportivos, juegos convencionales, tradicionales y recreativos.
- ✓ Justificación de la necesidad de reglas y normas en la práctica de juegos y deportes.
- ✓ Habilidades básicas globales, saltos, equilibrios, ejercicios de escalada.
- ✓ Práctica de juegos adaptados y regulados, convencionales y modificados, populares y tradicionales, que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes individuales, de adversario y colectivos.

- ✓ Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte individual, de adversario y colectivo.
- ✓ Participación activa en los diferentes juegos y otras actividades deportivas.
- ✓ Descubrimiento vivencial y crítico de la necesidad y el sentido de las normas para configurar los juegos.
- ✓ Valoración de la importancia del desarrollo motor personal y disposición favorable al aprendizaje en este ámbito.
- ✓ Aceptación del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud hacia los demás.
- ✓ Aceptación y valoración de las normas.

BLOQUE 3. EXPRESION CORPORAL.

- ✓ El cuerpo como instrumento de expresión y comunicación.
- ✓ El tiempo y el ritmo.
- ✓ Práctica de actividades expresivas y rítmicas encaminadas a conseguir la dinámica de grupo.
- ✓ Experimentación de actividades dirigidas a romper los bloqueos y las inhibiciones personales.
- ✓ Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.
- ✓ Práctica de actividades de bienestar en que se ejecuta el movimiento al ritmo de la respiración.
- ✓ Práctica de juegos y danzas como medio para interiorizar las bases del ritmo y del baile.
- ✓ Disposición favorable a la desinhibición.
- ✓ Valoración del ritmo como un elemento presente en todas las acciones que realizamos.

BLOQUE 4. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

- ✓ Posibilidades que ofrece nuestro medio natural para llevar a cabo actividades físico deportivas en tierra, aire y agua.
- ✓ Adquisición de técnicas básicas de manipulación de elementos en el medio natural.
- ✓ Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido por el centro y sus alrededores, previamente marcado.
- ✓ Búsqueda de espacios próximos para realizar actividades en la naturaleza.

- ✓ Actividades sencillas de orientación.
- ✓ Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.

CRITERIOS DE EVALUACION.

1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizarlos en clase.
2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.
3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial.
4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales en un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.
5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego en que se desarrolla, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.
6. Elabora un mensaje de forma colectiva mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.
7. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.

Consideraremos los criterios de evaluación como un adecuado punto de partida para, en complicidad con el extenso e inagotable bloque de contenidos, precisar un razonable número de mínimos a exigir, que nos permita dar múltiples y suficientes oportunidades a cada alumno en función de sus capacidades y de su margen de mejora en cada curso o ciclo, lo cual supondrá en todos los casos la posibilidad de obtener una calificación justa a partir del rendimiento global obtenido al evaluar cada apartado en particular si ello ha sido posible y por tanto como sumatorio de los aspectos tenidos en cuenta y ya y siempre dentro de los criterios administrativos recogidos en el bloque general, páginas 22, 23 y 24, denominados específicamente criterios de calificación.

2. MINIMOS PARA PRIMERO DE ESO.

CONDICION FISICA Y SALUD

Ser capaces de dirigir un calentamiento general prefijado basado en las necesidades físicas básicas presentes y futuras de los alumnos.

Conocer los factores componentes de la condición física.

Conocer las cualidades físicas.

RESISTENCIA: Para un 5.

- Ser capaces de mantener un ritmo de carrera continua durante 15 minutos mínimo y 25 minutos como máximo. 2 minutos = 1 punto.
- Ejecutar el Test de Cooper sin tener en cuenta el ritmo pero respetando el tiempo de duración de carrera a partir del test de referencia.

VELOCIDAD: Para un 5.

- Ser capaces de superar la marca de referencia obtenida en el test inicial en 50 metros.

FUERZA: Para un 5.

- Conseguir dominio básico de las técnicas de arrastre, transporte y empuje explicadas en la clase.
- Salto de longitud a pies juntos: chicos HC(ALTURA CORPORAL)-20 cm; chicas HC-20 cm. P + o - cada 10 cm.

FLEXIBILIDAD:

- Conseguir superar el mínimo de referencia en el test inicial de flexibilidad.

COORDINACIÓN: Para un 5.

- Dominio del salto de comba simultaneo o alternativo con y sin desplazamiento. Mínimo 10 saltos sin interrupción en cada modalidad.

AGILIDAD, EQUILIBRIO Y FLEXIBILIDAD: Para un 5.

- Dominio elemental de los saltos básicos con 1 y 2 piernas.
- Dominio básico de los equilibrios sobre miembro superior, inferior o ambos simultáneamente con o sin ayuda externa.

JUEGOS Y DEPORTES. CUALIDADES MOTRICES PERSONALES.

DEP. INDIVIDUALES Y COLECTIVOS: Para un 5.

- Ser capaz de ejecutar las acciones básicas imprescindibles para la realización del deporte individual o colectivo seleccionado.
- Realizar la acción adecuada según se trate de defensa o de ataque durante el deporte individual o colectivo seleccionado.
- Conocer las reglas del deporte individual o colectivo seleccionado tanto durante la participación en el mismo como durante la observación o el estudio del juego.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

ORIENTACION: Para un 5.

- Ser capaz de realizar un plano del centro teniendo en cuenta la escala.
- Ser capaz de encontrar el mínimo de pistas delimitado utilizando el plano del centro.

EXPRESION CORPORAL

RITMO Y EXPRESION: Para un 5.

- Ser capaz de marcar ritmos y tiempos.
- Ser capaz de expresarse y comunicarse de forma entendible con el cuerpo a través de cualquiera de las técnicas enumeradas a continuación: mimo, gesto, dramatización o danza.

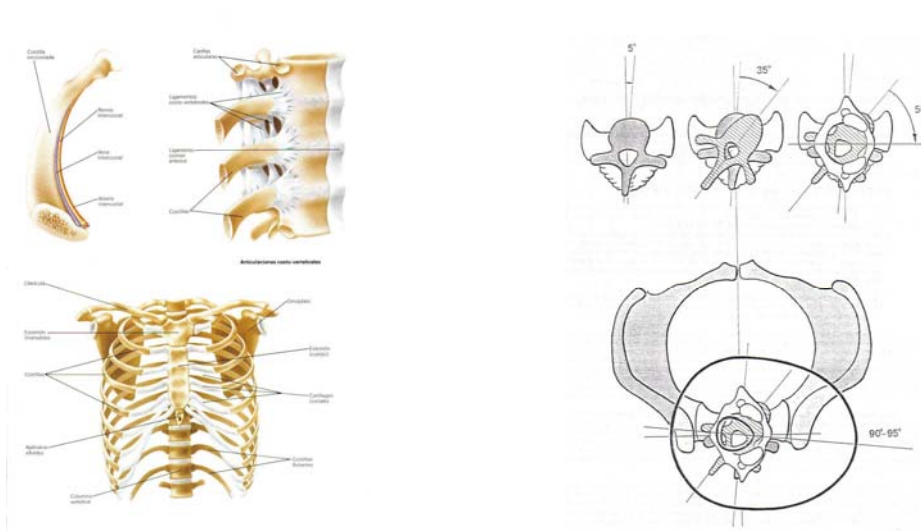
3. TEMPORALIZACION PARA PRIMERO DE ESO.

<u>PRIMER TRIMESTRE</u>	24 CLASES APROX
-CONDICION FISICA	12 SESIONES
-DEPORTES DE EQUIPO	12 SESIONES
-RESISTENCIA	12 SESIONES
-TEORIA	4 SESIONES
-AJUSTE DE PROGRAMACION	
<u>SEGUNDO TRIMESTRE</u>	20 CLASES
-DEPORTES DE EQUIPO	12 SESIONES
-AGILIDAD	8 SESIONES
-RESISTENCIA	4 SESIONES
-TEORIA	4 SESIONES
-AJUSTE DE PROGRAMACION	
<u>TERCER TRIMESTRE</u>	20 CLASES
-JUEGOS POPULARES	4 SESIONES
-ATLETISMO	4 SESIONES
-ORIENTACION	4 SESIONES
-EXPRESION CORPORAL	8 SESIONES
-DEPORTES ALTERNATIVOS	8 SESIONES
-AJUSTE DE PROGRAMACION	
TOTAL TEORIA A LO LARGO DEL CURSO: 8 SESIONES	

INSTITUTO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA
ISIDRA DE GUZMÁN
Alcalá de Henares
MADRID

PROGRAMACIÓN DE EDUCACION FÍSICA

SEGUNDO DE ESO



INDICE.

·

1. CONTENIDOS.

CONTENIDOS PARA SEGUNDO DE LA ESO.

CRITERIOS DE EVALUACION.

2. MINIMOS PARA SEGUNDO DE ESO.

3. TEMPORALIZACION.

1. CONTENIDOS.

CONTENIDOS. SEGUNDO CURSO.

BLOQUE 1. CONDICION FISICA Y SALUD.

- ✓ El calentamiento general y específico. Objetivos, pautas para prepararlo.
- ✓ Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad.
- ✓ Control de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardiaca, toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad.
- ✓ Recopilación y práctica de ejercicios aplicados al calentamiento general.
- ✓ Acondicionamiento de la resistencia aeróbica.
- ✓ Acondicionamiento de la flexibilidad.
- ✓ Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado.
- ✓ Valoración positiva del hecho de tener una buena condición física como medio para alcanzar un nivel más alto de calidad de vida y de salud.
- ✓ Reconocimiento y valoración de la relación que hay entre la adopción de una postura correcta en el trabajo diario de clase y la realización de actividades físicas como medio de prevención.
- ✓ Valoración de la relación entre la respiración, postura corporal, relajación muscular, flexibilidad, tonificación y bienestar general.

BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES. CUALIDADES MOTRICES PERSONALES.

- ✓ El juego como marco de aprendizaje y desarrollo personal. Implicaciones en los ámbitos físicos, psíquicos y socioafectivos.
- ✓ Las habilidades específicas.
- ✓ Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos.
- ✓ Ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas.
- ✓ Práctica de juegos regulados y adaptados, convencionales y modificados, populares y tradicionales, que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes individuales, de adversario y colectivos.
- ✓ Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte individual, de adversario y colectivo.
- ✓ Práctica de juegos y deportes populares y tradicionales.

- ✓ Práctica de actividades lúdicas y deportivas individuales y colectivas, de ocio y recreación, los deportes lúdicos, los juegos populares, los juegos cooperativos, los juegos de confianza, etc.
- ✓ Respeto y aceptación de las normas y los reglamentos.
- ✓ Valoración de los juegos y deportes tradicionales como parte de un patrimonio cultural que hace falta preservar.
- ✓ Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte para la dinamización de grupos y el disfrute personal.

BLOQUE 3. EXPRESION CORPORAL.

- ✓ El cuerpo y el ritmo.
- ✓ Aspectos socioculturales y artísticos de las danzas tradicionales.
- ✓ Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás, los gestos y las posturas.
- ✓ Práctica de los componentes del gesto.
- ✓ Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos seguidos de una secuencia rítmica.
- ✓ Ejecución de pasos sencillos de danzas colectivas.
- ✓ Práctica de bailes tradicionales.
- ✓ Expresión de sentimientos mediante el cuerpo y el movimiento.
- ✓ Creación y práctica de coreografías que respondan al interés del alumnado.
- ✓ Aceptación de diferencias individuales y respeto frente a las ejecuciones de los demás.
- ✓ Valoración de las danzas populares y tradicionales como parte del patrimonio cultural que hace falta preservar..

BLOQUE 4. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

- ✓ Nociones sobre supervivencia y acampada, normas de seguridad, elección del terreno y precauciones que tienen que tenerse en cuenta a la hora de montar tiendas.
- ✓ El senderismo, concepto, tipos de caminos y material y vestimenta necesarios.
- ✓ Comprensión del entorno e introducción de medidas de seguridad y primeros auxilios básicos.
- ✓ Adquisición y puesta en práctica de técnicas básicas para el montaje de tiendas de campaña para desplazarse y estar en condiciones de seguridad en el medio natural.
- ✓ Realización de un recorrido por un camino completando un itinerario.

- ✓ Identificación y prevención de las contingencias propias del medio natural.
- ✓ Toma de conciencia de los usos y abusos que se hacen del medio urbano y naturales.
- ✓ Adquisición de una conducta autónoma para desenvolverse dentro de un medio no habitual.
- ✓ Formación crítica respecto de las presiones y agresiones del medio natural.

CRITERIOS DE EVALUACION.

1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.
2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.
3. 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.
4. 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.
5. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.
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.

Consideraremos los criterios de evaluación como un adecuado punto de partida para, en complicidad con el extenso e inagotable bloque de contenidos, precisar un razonable número de mínimos a exigir, que nos permita dar múltiples y suficientes oportunidades a cada alumno en función de sus capacidades y de su margen de mejora en cada curso o ciclo, lo cual supondrá en todos los casos la posibilidad de obtener una calificación justa a partir del rendimiento global obtenido al evaluar cada apartado en particular si ello ha sido posible y por tanto como sumatorio de los aspectos tenidos en cuenta y ya y siempre dentro de los criterios administrativos recogidos en el bloque general, páginas 22, 23 y 24, denominados específicamente criterios de calificación.

2. MINIMOS PARA SEGUNDO DE ESO.

CONDICION FISICA Y SALUD

Ser capaces de dirigir un calentamiento general prefijado basado en las necesidades físicas básicas presentes y futuras de los alumnos.

Ser capaces de tomar pulsaciones.

Conocer los diferentes tipos de entrenamiento para el desarrollo de las cualidades físicas básicas.

RESISTENCIA: Para un 5.

- Ser capaces de mantener un ritmo de carrera continua durante 20 minutos mínimo y 30 minutos como máximo. 2 minutos = 1 punto.
- Ser capaces de recorrer 2000 metros los alumnos y 1600 metros las alumnas en 12 minutos. 50 metros más = 1 punto.

VELOCIDAD: Para un 5.

- Ser capaces de superar la marca de referencia obtenida en el test inicial en 50 metros.

FUERZA: Para un 5.

- Conseguir dominio básico de las técnicas de arrastre, transporte y empuje explicadas en la clase.
- Salto de longitud a pies juntos: chicos HC-15 cm; chicas HC-15 cm. P + o - cada 10 cm.

FLEXIBILIDAD:

- Conseguir superar el mínimo de referencia en el test inicial de flexibilidad.
- Conocer los métodos de entrenamiento de la flexibilidad.

COORDINACIÓN: Para un 5.

- Dominio del salto de comba simultaneo o alternativo con y sin desplazamiento. Mínimo 20 saltos sin interrupción en cada modalidad.

AGILIDAD, EQUILIBRIO Y FLEXIBILIDAD: Para un 5.

- Dominio básico de la ejecución y combinación de las habilidades gimnásticas y acrobáticas seleccionadas por el profesor.

JUEGOS Y DEPORTES. CUALIDADES MOTRICES PERSONALES.

DEP. INDIVIDUALES Y COLECTIVOS: Para un 5.

- Ser capaz de ejecutar las acciones básicas imprescindibles para la realización del deporte individual o colectivo seleccionado.
- Realizar la acción adecuada según se trate de defensa o de ataque durante el deporte individual o colectivo seleccionado.
- Conocer las reglas del deporte individual o colectivo seleccionado tanto durante la participación en el mismo como durante la observación o el estudio del juego.
- Conocer la oferta deportiva de la ciudad de Alcalá en cuanto a recursos e instalaciones.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

ORIENTACION: Para un 5.

- Conocer las nociones básicas del deporte de la orientación..
- Ser capaz de encontrar el mínimo de pistas delimitado utilizando la brújula.

EXPRESION CORPORAL

RITMO Y EXPRESION: Para un 5.

- Ser capaz de combinar movimientos de segmentos corporales con desplazamientos siguiendo una base rítmica.
- Ser capaz de expresar y comunicar sentimientos de forma entendible con el cuerpo a través de cualquiera de las técnicas enumeradas a continuación: mimo, gesto, dramatización o danza.
- Ejecución de coreografías básicas utilizando técnicas de bailes individuales, colectivos, aerobio o batuka.

3. TEMPORALIZACION PARA SEGUNDO DE ESO.

PRIMER TRIMESTRE 24 CLASES APROX

-CONDICION FISICA	12 SESIONES
-DEPORTES DE EQUIPO	12 SESIONES
-RESISTENCIA	12 SESIONES
-TEORIA	4 SESIONES
-AJUSTE DE PROGRAMACION	

SEGUNDO TRIMESTRE 20 CLASES

-DEPORTES DE EQUIPO	12 SESIONES
-AGILIDAD	8 SESIONES
-RESISTENCIA	4 SESIONES
-TEORIA	4 SESIONES
-AJUSTE DE PROGRAMACION	

TERCER TRIMESTRE 20 CLASES

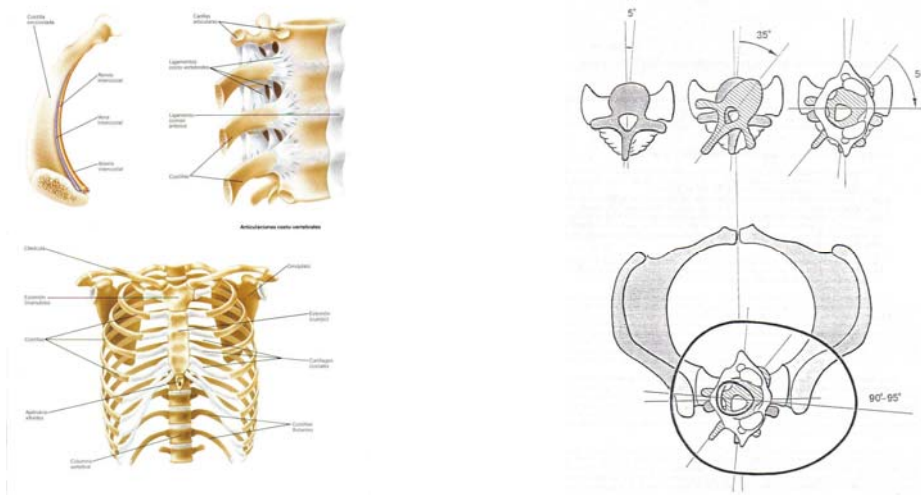
-JUEGOS POPULARES	4 SESIONES
-ATLETISMO	4 SESIONES
-ORIENTACION	4 SESIONES
-EXPRESION CORPORAL	8 SESIONES
-DEPORTES ALTERNATIVOS	8 SESIONES
-AJUSTE DE PROGRAMACION	

TOTAL TEORIA A LO LARGO DEL CURSO: 8 SESIONES

INSTITUTO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA
ISIDRA DE GUZMÁN
Alcalá de Henares
MADRID

PROGRAMACIÓN DE EDUCACION FÍSICA

TERCERO DE ESO



INDICE.

·

1. CONTENIDOS.

CONTENIDOS PARA TERCERO DE LA ESO.

CRITERIOS DE EVALUACION.

2. MINIMOS PARA TERCERO DE ESO.

3. TEMPORALIZACION.

1. CONTENIDOS.

CONTENIDOS. TERCER CURSO.

BLOQUE 1. CONDICION FISICA Y SALUD.

- ✓ El calentamiento específico. Características. Pautas para prepararlo.
- ✓ Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- ✓ Clasificación y métodos de mejora de las capacidades físicas.
- ✓ Efectos del trabajo de resistencia aeróbica y flexibilidad sobre el concepto de salud.
- ✓ Los procesos de adaptación al esfuerzo.
- ✓ Fundamentos básicos para una dieta equilibrada y su planificación.
- ✓ Preparación y puesta en práctica de calentamientos específicos.
- ✓ Aplicación de sistemas específicos de mejora de la resistencia general.
- ✓ Aplicación de sistemas específicos de mejora de la flexibilidad.
- ✓ Práctica de actividades de gimnasia suaves.
- ✓ Análisis de los hábitos propios de la alimentación.
- ✓ Elaboración de dietas equilibradas y saludables.
- ✓ Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de la actividad física tiene sobre el organismo.
- ✓ Valoración positiva de las repercusiones que la actividad física tiene sobre la propia imagen corporal.
- ✓ Valoración de los efectos de las actividades gimnásticas suaves.
- ✓ Análisis crítico de los hábitos alimentarios.

BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES. CUALIDADES MOTRICES PERSONALES.

- ✓ El factor cualitativo del movimiento: los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.
- ✓ Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes que tienen que practicarse.
- ✓ Los juegos y deportes tradicionales.
- ✓ Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo.
- ✓ Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte individual, de adversario o colectivo.
- ✓ Resolución de conflictos mediante técnicas de dinámica de grupo.
- ✓ Investigación y práctica de los juegos y deportes tradicionales.

- ✓ Práctica de juegos del mundo en relación con los juegos populares y tradicionales.
- ✓ Reconocimiento del propio nivel de competencia en diferentes actividades deportivas respecto de un entorno de referencia.
- ✓ Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmesurada de resultados.
- ✓ Valoración del juego y del deporte como marco de relación con los demás y de fomento de la amistad y compañerismo en el ámbito personal, social y cultural.
- ✓ Disposición favorable para con la autoexigencia y la superación de las propias limitaciones.

BLOQUE 3. EXPRESION CORPORAL.

- ✓ Conocimiento de diferentes manifestaciones expresivas, bailes, danzas y dramatizaciones.
- ✓ Práctica dirigida a la toma de conciencia de los diferentes espacios utilizados en la expresión corporal.
- ✓ Realización de movimientos globales y segmentarios con base rítmica.
- ✓ La relajación, práctica de diferentes métodos.
- ✓ Realización de actividades rítmicas con valor expresivo.
- ✓ Práctica de las danzas del mundo en intercambio cultural con las danzas tradicionales autóctonas.
- ✓ Práctica de diferentes manifestaciones expresivas.
- ✓ Práctica de bailes de salón y danzas modernas.
- ✓ Actitud abierta y desinhibida en las relaciones con los demás.
- ✓ Valoración de la danza como elemento de relación entre personas de diferentes culturas.

BLOQUE 4. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

- ✓ Nociones específicas básicas sobre orientación.
- ✓ Normas de seguridad que se tienen que tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.
- ✓ Impacto de la actividad física dentro del medio natural, actividades que causan deterioro o contaminación y las que no.
- ✓ Adquisición de técnicas de orientación, lectura de mapas y realización de recorridos de orientación.
- ✓ Aplicación de las técnicas de primeros auxilios en el medio natural.
- ✓ Identificación de nuestro paisaje a través de la toponimia.
- ✓ Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

- ✓ Valoración del paisaje y la toponimia como parte de la singularidad de nuestro patrimonio cultural.

CRITERIOS DE EVALUACION.

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.
2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.
3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.
4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y las actividades físicas realizadas.
5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
6. Realizar bailes por parejas o en grupo indistintamente con cualquier miembro del mismo mostrando respeto y desinhibición.
7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.

Consideraremos los criterios de evaluación como un adecuado punto de partida para, en complicidad con el extenso e inagotable bloque de contenidos, precisar un razonable número de mínimos a exigir, que nos permita dar múltiples y suficientes oportunidades a cada alumno en función de sus capacidades y de su margen de mejora en cada curso o ciclo, lo cual supondrá en todos los casos la posibilidad de obtener una calificación justa a partir del rendimiento global obtenido al evaluar cada apartado en particular si ello ha sido posible y por tanto como sumatorio de los aspectos tenidos en cuenta y ya y siempre dentro de los criterios administrativos recogidos en el bloque general, páginas 22, 23 y 24, denominados específicamente criterios de calificación.

2. MINIMOS PARA TERCERO DE ESO.

CONDICION FISICA Y SALUD

Ser capaces de dirigir un calentamiento general prefijado basado en las necesidades físicas básicas presentes y futuras de los alumnos.

RESISTENCIA: Para un 5.

- Ser capaces de mantener un ritmo de carrera continua durante 25 minutos mínimo y 35 minutos como máximo. 2 minutos = 1 punto.
- Ser capaces de recorrer 2200 metros los alumnos y 1800 metros las alumnas en 12 minutos. 50 metros más = 1 punto.
- Ser capaces de recorrer 2000 metros los alumnos en menos de 9 minutos y 1000 metros las alumnas en menos de 6 minutos. 10sg = 1p.

VELOCIDAD: Para un 5.

- Ser capaces de correr 50 metros los alumnos en menos de 8 segundos, 80 metros en menos de 13 segundos y 300 metros en menos de 50 segundos. Ser capaces de correr 50 metros las alumnas en menos de 9 segundos, 80 metros en menos de 16 segundos y 300 metros en menos de 60 segundos. 1 p. cada décima, 2 décimas y 2 sg.

FUERZA: Para un 5.

- Balón medicinal de 4Kg. Chicos 5 metros mínimo. Chicas 4 metros mínimo. 1 punto cada 20 cm.
- Bajadas de pierna en espaldera en 30 sg. Chicos 30 mínimo. Chicas 30 mínimo. 1 punto cada 4 bajadas.
- Saltos velocidad en banco sueco en 30 sg. Chicos 30 mínimo. Chicas 30 mínimo. 1 punto cada 4 saltos.
- Dominadas. Chicos 4 mínimo. Menos de 1 opción isometría: 40 segundos mínimo. 1 punto cada 2 rep. 1 p + cada 10 sg. 1 - 8 s por deb.
- Isometrías en peldaño en escalera horizontal en flexión completa en supinación. Chicas 20 sg. mínimo. 1 punto + cada 10 sg. por encima del 5. 1 - 4 sg. por debajo.
- Paso de escalera horizontal en suspensión. Chicos ida y vuelta 5. Chicas 5=4 metros más 2º soporte. 1 punto 2º soporte y 4 metros más. 1 punto - cada m. por debajo. 0'5+ variante simple. 1+ compleja.
- Fondos en suelo o banco. Chicos 10 mínimo. Chicas 10 mínimo. 2p-, 4p+.
- Fondos en banco sueco posteriores. Chicas 10 mínimo. 2p-, 4p+.

- Salto de longitud a pies juntos. Chicos HC-10 cm. mínimo. Chicas HC-10 cm. mínimo. + / - 10 cm. 1 punto. Inverso japonés: la mitad.
- Salto de altura a pies juntos. Chicos 50 cm. mínimo. Chicas 40 cm. mínimo. + / - 2 cm. 1 punto. 1P + - 4 cm.
- Las calificaciones en caso de ejecución unilateral por lesión de un miembro superior o inferior serán como mínimo 2 veces la básica más la posibilidad de un plus para premiar el esfuerzo e interés del alumno siempre y cuando no exista riesgo para la zona lesionada durante la ejecución del ejercicio. Aplicaremos el mismo criterio en 4º y BACH.

COORDINACIÓN:

- Dominio de la indiaca con ambas manos, 30 toques con las 2 y 15 con la menos utilizada por parejas para un 5. 10 o 5 = 1 p +, 6 o 3 = 1 p -.
- Dominio del freesbee con ambas manos en secuencias de dedos o lanzamientos. El mínimo consistirá en dominar 3 veces 3 elementos combinados para 5. 1 e = 1 p +. Lanzamiento en 2 estilos: 5 puntos en 10 tiros. (5+5).
- Control de malabarismo con pelotas o elementos móviles con ambas manos. El mínimo consistirá en dominar los 3 movimientos básicos (2D, 2I, 3DI) para un 5 con un mínimo de 5 capturas correctas por movimiento básico evaluado y máximo 30, siendo todos examinados independientemente y con un solo intento. La puntuación será la media de los 3 elementos.

AGILIDAD, EQUILIBRIO Y FLEXIBILIDAD:

- Dominio básico de elementos de gimnasia deportiva en suelo simples y combinados en los que se ven implicadas las tres cualidades enunciadas:
VOLTERETA ADELANTE Y ATRÁS; EQUILIBRIO DE CABEZA; EQUILIBRIO DE BRAZOS; QUINTA; PINO PUENTE; LEON; VOLTERETA LATERAL; RONDADA; CORBETA; POLTRON; MORTAL ADELANTE; MORTAL ATRÁS; FLIC FLAC; PALOMA DE CABEZA; PALOMA DE BRAZOS.
- Dominio básico de elementos de gimnasia deportiva simples y combinados en aparatos:
SALTO EN PLINTO; CABALLO Y POTRO EN ANCHURA Y LONGITUD; SALTOS EN MINITRAMP.

JUEGOS Y DEPORTES. CUALIDADES MOTRICES PERSONALES.

DEP. COLECTIVOS: F. SALA, BALONMANO, BALONCESTO, VOLEI:

- Conocimiento teórico de las reglas y el vocabulario.
- Ser capaz de pasar y de recibir el balón.
- Participación activa en los partidos de clase.
- Conocimientos tácticos elementales en competición.

DEPORTES DE RAQUETA Y ALTERNATIVOS: TENIS DE MESA: Dominar el peloteo de revés y el de drive para un 5. BADMINTON: Dominar el saque de revés plano y en globo y la dejada baja y alta para un 5. BADPONG Y BADPAD: Dominar el golpeo de revés y de drive para un 5. Los 2 primeros por parejas 20 toques = 10 - 1 p por fallo técnico. Caída = nota por cada 2 toques. 3 intentos máximo, 1 si hay juego (4 toques). Suspenso BADPONG Y BADPAD= 20 toques individuales libres.

El profesor seleccionará en todos estos deportes alternativos, las pruebas que en cada momento sean convenientes para calificar al alumno, basándose en el progresivo desarrollo y adquisición de destreza desde un punto de vista directamente relacionado con la progresión técnica o táctica necesaria, por lo que en los siguientes cursos se irán modificando o ampliando las pruebas de referencia del modo más racional posible en función de lo expuesto.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

En función de las actividades extraescolares que sea posible realizar.

EXPRESION CORPORAL

ACTIVIDADES RITMICAS CON O SIN SOPORTE MUSICAL:

Dependerá de cada actividad ya que en los casos en que sea libre la elaboración de la coreografía, habrá que determinar en cada situación el mínimo de referencia en función de los factores que en ese momento decida cada profesor tener en cuenta.

Estos parámetros serán igualmente aplicables en cuarto y bachillerato.

3. TEMPORALIZACION PARA TERCERO DE ESO.

PRIMER TRIMESTRE

SESIONES

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL	4 a 8
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ESPECIFICO	4 a 8
TEST CONDICION FÍSICA REFERENCIALES	2 a 6
GIMNASIA ARTÍSTICA	2 a 4
COORDINACIÓN	8 a 16
TEORIA	En cualquier sesión
EVALUACIÓN Y CONTROLES	2 a 4

SEGUNDO TRIMESTRE

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (continuación)	8 a 16
AGILIDAD	8 a 16
COORDINACIÓN	8 a 16
TEORIA	En cualquier sesión
EVALUACIÓN Y CONTROLES	2 a 4

TERCER TRIMESTRE

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (afianzamiento)	8 a 16
DEPORTE COLECTIVO	4 a 16
COORDINACIÓN	8 a 16
TEST CONDICION FÍSICA CONCLUSIONES	2 a 6
TEORIA	En cualquier sesión
EVALUACIÓN Y CONTROLES	2 a 4

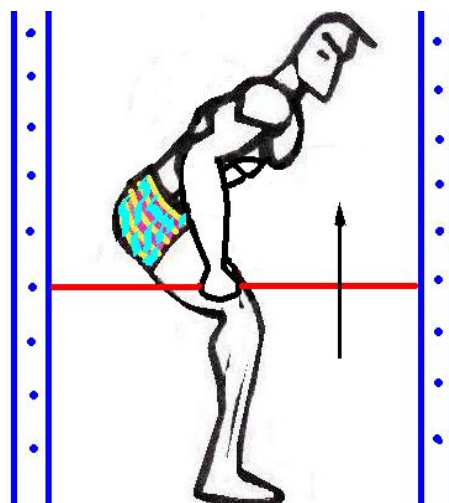
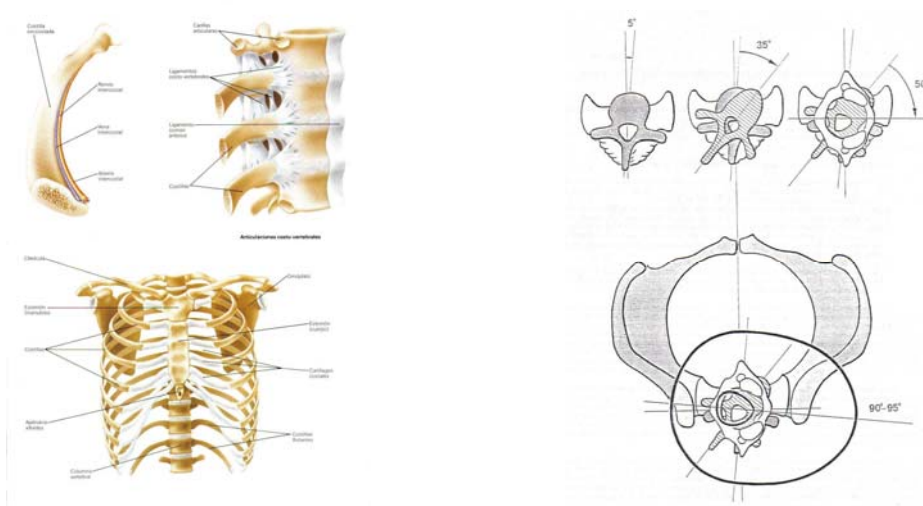
1º, 2º, 3º

ATLETISMO Y SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO	En cualquier sesión
DEPORTES ALTERNATIVOS	En cualquier sesión

INSTITUTO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA
ISIDRA DE GUZMÁN
Alcalá de Henares
MADRID

PROGRAMACIÓN DE EDUCACION FÍSICA

CUARTO DE ESO



INDICE.

·

1. CONTENIDOS.

CONTENIDOS PARA CUARTO DE LA ESO.

CRITERIOS DE EVALUACION.

2. MINIMOS PARA CUARTO DE ESO.

3. TEMPORALIZACION.

1. CONTENIDOS.

CONTENIDOS. CUARTO CURSO.

BLOQUE 1. CONDICION FISICA Y SALUD.

- ✓ El calentamiento específico, efectos.
- ✓ Capacidades físicas relacionadas con la salud, fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Concepto. Manifestaciones básicas. Tipo de ejercicios.
- ✓ La postura corporal en las actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos y manera de corregirlos.
- ✓ Efectos del trabajo de fuerza sobre el estado de salud.
- ✓ Los espacios para la práctica de la actividad física, mi comunidad, mi pueblo, espacios. Equipamientos e instalaciones. Investigación de los espacios, los equipamientos y las instalaciones de mi entorno.
- ✓ Nociones básicas sobre los principales sistemas de mejora de las capacidades físicas.
- ✓ Preparación y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.
- ✓ Acondicionamiento de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Elaboración de un repertorio de ejercicios.
- ✓ Preparación y puesta en práctica de un plan de trabajo de la resistencia y flexibilidad.
- ✓ Planificación, realización y control de un programa de entrenamiento, autógeno personal.
- ✓ Determinación del nivel de condición física con respecto a un entorno de referencia en las diferentes capacidades mediante el conocimiento y la utilización de pruebas de test.
- ✓ Toma de conciencia del propio nivel de condición física con el fin de establecer las propias necesidades y posibilidades de desarrollo.
- ✓ Toma de conciencia de la importancia de evitar posturas corporales inadecuadas.
- ✓ Vigilancia en torno a los riesgos que tiene la actividad física, prevención y seguridad.
- ✓ Valoración de las actividades de bienestar para el descanso adecuado del cuerpo y de la mente, el estado saludable del cuerpo y la liberación de tensiones.

BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES. CUALIDADES MOTRICES PERSONALES.

- ✓ Los deportes dentro de la sociedad actual, aspectos sociológicos, culturales y económicos.
- ✓ El juego y el deporte en el tiempo de ocio.
- ✓ Importancia de la competición dentro de la práctica deportiva, el valor recreativo añadido.
- ✓ Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y al perfeccionamiento del deporte individual, de adversario o colectivo.
- ✓ Planificación de actividades aplicables a los deportes que se practican.
- ✓ Práctica de actividades individuales y colectivas de ocio y recreación.
- ✓ Planificación y organización de campeonatos deportivos.
- ✓ Realización de un trabajo crítico sobre el seguimiento mediático de las diferentes modalidades deportivas, el género y el deporte u otros temas de interés sociológico.
- ✓ Resolución de conflictos en situaciones reales de juego mediante técnicas de relajación y de dinámica de grupo.
- ✓ Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una tarea de equipo. Valoración del juego y del deporte como medios de aprendizaje y desarrollo de cualidades físicas, psicomotrices y socioafectivas.
- ✓ Apreciación de las repercusiones que la práctica habitual de actividades físico deportivas tiene sobre la salud y calidad de vida.
- ✓ Interés por la procedencia de material deportivo utilizado en el marco del comercio justo.

BLOQUE 3. EXPRESION CORPORAL.

- ✓ Directrices que tienen que seguirse para el diseño coreográfico.
- ✓ Práctica de actividades rítmicas con base musical.
- ✓ Creación de una composición coreográfica colectiva con el apoyo de una estructura musical.
- ✓ Práctica de métodos de mejora de la relajación no trabajados en el curso anterior.
- ✓ Participación en el trabajo de grupo.

BLOQUE 4. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

- ✓ Aspectos generales que tienen que considerarse en la organización de actividades en el medio natural.
- ✓ Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
- ✓ La seguridad como premisa en la práctica de actividades en el medio natural.
- ✓ Perfeccionamiento y aplicación de las técnicas de orientación.
- ✓ Utilización correcta de los materiales en actividades de ocio en el medio natural.
- ✓ Toma de conciencia del impacto en el medio natural de algunas actividades.
- ✓ Valoración de la seguridad fundamentada en el conocimiento de los protocolos de rescate relacionado con la buena condición física.

CRITERIOS DE EVALUACION.

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 realiza.
2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo de la resistencia aeróbica, la fuerza resistencia y la flexibilidad 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 la actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.
5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diversos medios de comunicación.
6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas relacionadas a lo largo de la etapa.
7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.
8. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.

Consideraremos los criterios de evaluación como un adecuado punto de partida para, en complicidad con el extenso e inagotable bloque de contenidos, precisar un razonable número de mínimos a exigir, que nos permita dar múltiples y suficientes oportunidades a cada alumno en función de sus capacidades y de su margen de mejora en cada curso o ciclo, lo cual supondrá en todos los casos la posibilidad de obtener una calificación justa a partir del rendimiento global obtenido al evaluar cada apartado en particular si ello ha sido posible y por tanto como sumatorio de los aspectos tenidos en cuenta y ya y siempre dentro de los criterios administrativos recogidos en el bloque general, páginas 22, 23 y 24, denominados específicamente criterios de calificación.

2. MINIMOS PARA CUARTO DE ESO.

MINIMOS PARA CUARTO DE ESO.

Las puntuaciones se bareman igual que en el curso anterior.

CONDICION FISICA Y SALUD

Ser capaces de dirigir un calentamiento general prefijado basado en las necesidades físicas básicas presentes y futuras de los alumnos.

RESISTENCIA: Para un 5.

- Ser capaces de mantener un ritmo de carrera continua durante 30 minutos mínimo y 40 minutos como máximo. 2 minutos = 1 punto.
- Ser capaces de recorrer 2300 metros los alumnos y 1900 metros las alumnas en 12 minutos.
- Ser capaces de recorrer los alumnos 2000 metros en 8 minutos 30 segundos y 1000 metros las alumnas en 5 minutos.

VELOCIDAD: Para un 5.

- Ser capaces de correr 50 metros los alumnos en menos de 7 segundos 5 décimas, 80 metros en menos de 12 segundos y 300 metros en menos de 47 segundos 5 décimas.
Las alumnas: 50 metros en 8'75, 80 metros en 15 y 300 metros en 57'5.

FUERZA: Para un 5.

- Balón medicinal de 4 Kg. Chicos 6 metros mínimo. Chicas 5 metros mínimo.
- Bajadas de pierna en espaldera en 30 sg. Chicos 35 mínimo. Chicas 35 mínimo.
- Saltos velocidad en banco sueco en 30 sg. Chicos 34 mínimo. Chicas 32 mínimo.
- Dominadas. Chicos 6 mínimo. Menos de 1 opción isometría: 50 sg. mínimo.
- Isometrías en peldaño en escalera horizontal en flexión completa en supinación. Chicas 25 sg. mínimo.

- Paso de escalera horizontal en suspensión. Chicos ida y vuelta 5 con 2 estilos. Chicas 5=5 metros con 2º soporte 2 veces. 1 punto 3 metros más. 1 punto - cada m. por debajo. 1+ cada variante.
- Fondos en suelo o banco. Chicos 14 mínimo. Chicas 14 mínimo.
- Fondos en banco sueco posteriores. Chicas 14 mínimo.
- Salto de longitud. Chicos 4,5 metros mínimo. Chicas 3,5 metros mínimo.
- Salto de longitud a pies juntos. Chicos HC-5 cm. mínimo. Chicas HC-5 cm. mínimo. Inverso japonés: la mitad.
- Salto de altura a pies juntos. Chicos 54 cm. mín. Chicas 44 cm. mín. 1P + - 4 cm.

COORDINACIÓN:

- Dominio de la indiacá con ambas manos, 40 toques con las 2 y 20 con la menos utilizada por parejas para un 5. 10 o 5 = 1 p +, 6 o 3 = 1 p -.
- Dominio del freesbee con ambas manos en secuencias de dedos o lanzamientos. El mínimo consistirá en dominar 3 veces 4 elementos combinados para 5. 1 e = 1 p +. Lanzamiento en 4 estilos un 5 en 10 tiros. (3+3+2+2 o 3+3+3+1).
- Control de malabarismo con pelotas o elementos móviles con ambas manos. El mínimo consistirá en dominar los 3 movimientos básicos (2D, 2I, 3DI) más una salida, una variante básica y un golpeo o cambio de posición para un 5 con un mínimo de 5 capturas correctas por movimiento básico evaluado y máximo 30, siendo todos examinados independientemente. En el primer Trimestre 3 intentos, 2º dos, 3º y Finales uno excepto en los 3 básicos y la variante con 1 solo. La puntuación será la media de los 6 elementos.

AGILIDAD, EQUILIBRIO Y FLEXIBILIDAD:

- Perfeccionamiento en el dominio de elementos básicos de gimnasia deportiva y sus combinaciones dinámicas.
- Perfeccionamiento en saltos de aparatos.
(Los elementos gimnásticos trabajados son los ya citados en el repertorio señalado para 3º ESO.)

JUEGOS Y DEPORTES. CUALIDADES MOTRICES PERSONALES.

DEPORTES COLECTIVOS:

- Conocimiento teórico de las reglas y el vocabulario.
- Dominio del pase y recepción del balón.
- Participación activa en los partidos organizados en clase.
- Conocimientos tácticos elementales en competición.
- Perfeccionamiento y desarrollo de las habilidades y destrezas básicas relacionadas con cada uno de los deportes colectivos.

DEPORTES DE RAQUETA Y ALTERNATIVOS: TENIS DE MESA: Dominar el peloteo de revés y el de drive y el pivote para un 5. BADMINTON: Dominar el saque de revés plano y en globo, la dejada baja y alta y el globo para un 5. BADPONG Y BADPAD: Dominar el golpeo de revés y de drive y el remate para un 5. Los 2 primeros por parejas 30 toques = 10 - 1 p por fallo técnico. Caída = nota por cada 3 toques. 3 intentos máximo, 1 si hay juego (4 toques). 5 Remates 2 puntos por remate. Suspenseo BADPONG Y BADPAD= 30 toques individuales libres.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

En función de las actividades extraescolares que sea posible realizar.

EXPRESION CORPORAL

ACTIVIDADES RITMICAS CON O SIN SOPORTE MUSICAL: Dependerá de cada actividad ya que en los casos en que sea libre la elaboración de la coreografía, habrá que determinar en cada situación el mínimo de referencia en función de los factores que en ese momento decida cada profesor tener en cuenta.

3. TEMPORALIZACION PARA CUARTO DE ESO.

PRIMER TRIMESTRE

SESIONES

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL	4 a 8
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ESPECIFICO	4 a 8
TEST CONDICION FÍSICA REFERENCIALES	2 a 6
GIMNASIA ARTÍSTICA	2 a 4
COORDINACIÓN	8 a 16
TEORIA	En cualquier sesión
EVALUACIÓN Y CONTROLES	2 a 4

SEGUNDO TRIMESTRE

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (continuación)	8 a 16
AGILIDAD	8 a 16
COORDINACIÓN	8 a 16
TEORIA	En cualquier sesión
EVALUACIÓN Y CONTROLES	2 a 4

TERCER TRIMESTRE

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (afianzamiento)	8 a 16
DEPORTE COLECTIVO	4 a 16
COORDINACIÓN	8 a 16
TEST CONDICION FÍSICA CONCLUSIONES	2 a 6
TEORIA	En cualquier sesión
EVALUACIÓN Y CONTROLES	2 a 4

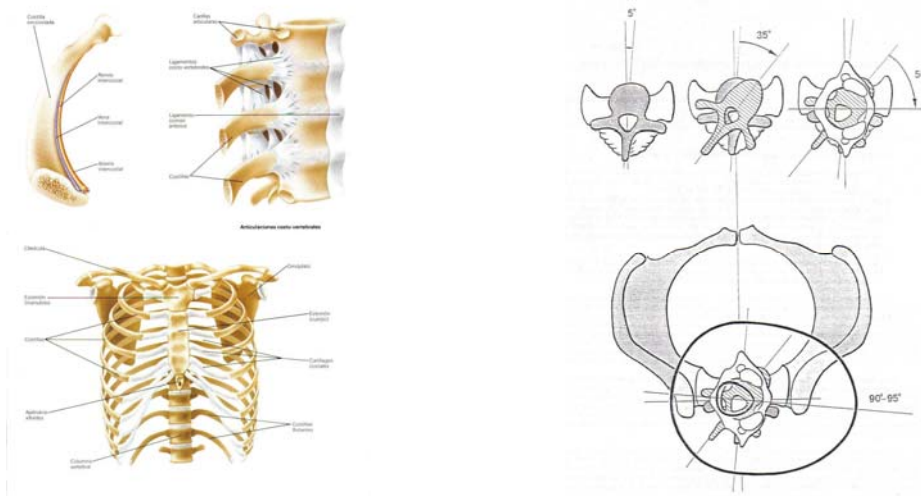
1º, 2º, 3º

ATLETISMO Y SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO	En cualquier sesión
DEPORTES ALTERNATIVOS	En cualquier sesión

INSTITUTO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA
ISIDRA DE GUZMÁN
Alcalá de Henares
MADRID

PROGRAMACIÓN DE EDUCACION FÍSICA

PRIMERO DE BACHILLERATO



INDICE.

·

1. CONTENIDOS.

CONTENIDOS PARA PRIMERO DE BACHILLERATO.

CRITERIOS DE EVALUACION.

2. MINIMOS PARA PRIMERO DE BACHILLERATO.

3. TEMPORALIZACION.

1. CONTENIDOS.

CONTENIDOS PARA PRIMERO DE BACHILLERATO.

1. ACTIVIDAD FISICA Y SALUD.

- ✓ Fundamentos biológicos de la conducta motriz. Factores que influyen en el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Principales adaptaciones funcionales al ejercicio.
- ✓ Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
- ✓ Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
- ✓ Evaluación de la condición física saludable: tipos y objetivos. Valoración práctica y realización de pruebas.
- ✓ Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física; conocimiento de los principios del entrenamiento que los fundamentan.
- ✓ Planificación del trabajo para un adecuado acondicionamiento físico personal.
- ✓ Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física y salud atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad para satisfacer sus propios intereses u necesidades.
- ✓ Nutrición y actividad física y deportiva. Conocimiento de las necesidades nutritivas relacionadas con actividades físicas y deportivas de diversa intensidad. Creación de costumbres alimenticias correctas.
- ✓ Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso suficiente, estilo de vida activo, etc.
- ✓ Análisis crítico e influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.
- ✓ Consolidación de actitudes preventivas y hábitos de higiene postural en las actividades cotidianas y en la práctica de actividades físicas.
- ✓ Conocimiento y aplicación de diferentes técnicas de relajación y autocontrol.

2. ACTIVIDAD FISICA, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE.

- ✓ El deporte como fenómeno social y cultural.
- ✓ Ejecución de una programación de entrenamiento deportivo para el desarrollo técnico y táctico de las actividades deportivas elegidas.
- ✓ Progreso en el dominio de los fundamentos técnicos, principios tácticos y conocimiento de los reglamentos de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior.
- ✓ Realización de juegos y deportes, con manejo de un implemento.
- ✓ Colaboración en la organización y participación en torneos deportivos y recreativos de los diferentes juegos y deportes practicados.
- ✓ Análisis y valoración crítica de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio propios de la actividad física y el deporte frente a la competitividad exagerada, violencia o actitudes discriminatorias.
- ✓ El cuerpo y su lenguaje: Desarrollo y reconocimiento de las posibilidades introspectivas, expresivas, comunicativas, afectivas y de relación con los demás.
- ✓ Aplicación creativa de técnicas expresivas en la elaboración y representación de composiciones corporales individuales y colectivas.
- ✓ Realización de diversas actividades físicas en las que se utiliza la música como apoyo rítmico y en las que se experimente sus posibilidades expresivas y de comunicación.
- ✓ Planificación y organización de actividades físicas, deportivas y recreativas en el medio natural. Diseño y puesta en práctica de actividades en la naturaleza. Consolidación de hábitos de respeto y protección del medio ambiente.
- ✓ Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física deportiva y recreativa.
- ✓ Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.

CRITERIOS DE EVALUACION.

1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.
2. Planificar y realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
3. Organizar y realizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en su entorno próximo.
4. Incrementar las capacidades físicas de acuerdo con sus posibilidades y nivel de desarrollo motor.
5. Perfeccionar las habilidades específicas del deporte seleccionado, demostrando un dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica.
6. Realizar en el medio natural, una actividad física de bajo impacto ambiental, colaborando en su organización.
7. Colaborar en la elaboración y ejecución de composiciones corporales colectivas, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperando con los compañeros.
8. Realizar diversas representaciones corporales en las que se utilice la música como apoyo rítmico.
9. Emplear técnicas de relajación y autocontrol, de manera autónoma, como medio de mejora de la salud y la calidad de vida.
10. Mostrar una actitud de aceptación del juego limpio como expresión de respeto hacia los demás y hacia uno mismo durante la realización de la actividad física y la práctica deportiva.
11. Utilizar las tecnologías de la información y comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la actividad física, el deporte y la recreación.

Consideraremos los criterios de evaluación como un adecuado punto de partida para, en complicidad con el extenso e inagotable bloque de contenidos, precisar un razonable número de mínimos a exigir, que nos permita dar múltiples y suficientes oportunidades a cada alumno en función de sus capacidades y de su margen de mejora en cada curso o ciclo, lo cual supondrá en todos los casos la posibilidad de obtener una calificación justa a partir del rendimiento global obtenido al evaluar cada apartado en particular si ello ha sido posible y por tanto como sumatorio de los aspectos tenidos en cuenta y ya y siempre dentro de los criterios administrativos recogidos en el bloque general, páginas 22, 23 y 24, denominados específicamente criterios de calificación.

2. MINIMOS PARA PRIMERO DE BACHILLERATO.

Las puntuaciones se bareman igual que en los 2 cursos anteriores.

ACTIVIDAD FISICA Y SALUD.

Ser capaces de dirigir un calentamiento general prefijado basado en las necesidades físicas básicas presentes y futuras de los alumnos.

RESISTENCIA: Para un 5.

- Ser capaces de mantener un ritmo de carrera continua durante 35 minutos mínimo y 45 minutos como máximo. 2 minutos = 1 punto.
- Ser capaces de recorrer 2400 metros los alumnos y 2000 metros las alumnas en 12 minutos.
- Ser capaces de recorrer los alumnos 2200 metros en 8 minutos 30 segundos y 1200 metros las alumnas en 5 minutos.

VELOCIDAD: Para un 5.

- Ser capaces de correr 50 metros los alumnos en menos de 7 segundos, 80 metros en menos de 11 segundos y 300 metros en menos de 45 segundos.
Las alumnas: 50 metros en 8, 80 metros en 13 y 300 metros en 55.

FUERZA: Para un 5.

- Balón medicinal de 4 Kg. Chicos 7 metros mínimo. Chicas 5'5 metros mínimo.
- Bajadas de pierna en espaldera en 30 sg. Chicos 40 mínimo. Chicas 40 mínimo.
- Saltos velocidad en banco sueco en 30 sg. Chicos 38 mínimo. Chicas 34 mínimo.
- Dominadas. Chicos 8 mínimo. Menos de 1 opción isométría: 60 sg. mínimo.
- Isometrías en peldaño en escalera horizontal en flexión completa en supinación. Chicas 30 sg. mínimo.
- Paso de escalera horizontal en suspensión. Chicos ida y vuelta 5 con 3 estilos. Chicas 5=6 metros con 2º soporte 2 veces. 1 punto 2 metros más y primer soporte más. 1 punto - cada m. por debajo. 1+ cada variante.
- Fondos en suelo o banco. Chicos 18 mínimo. Chicas 18 mínimo.

- Fondos en banco sueco posteriores. Chicas 18 mínimo.
- Salto de longitud. Chicos 5 metros mínimo. Chicas 4 metros mínimo.
- Salto de longitud a pies juntos. Chicos HC en cm. mínimo. Chicas HC en cm. mínimo. Inverso japonés: la mitad.
- Salto de altura a pies juntos. Chicos 58 cm. mínimo. Chicas 48 cm. mínimo. 1P + - 4 cm.

COORDINACIÓN:

- Dominio de la indiacá con ambas manos, 50 toques con las 2 y 25 con la menos utilizada por parejas para un 5. 10 o 5 = 1 p +, 6 o 3 = 1 p -.
- Dominio del freesbee con ambas manos en secuencias de dedos o lanzamientos. El mínimo consistirá en dominar 3 veces 5 elementos combinados para 5. 1 e = 1 p +. Lanzamiento en 5 estilos un 5 en 10 tiros. (2+2+2+2+2).
- Control de malabarismo con pelotas o elementos móviles con ambas manos. El mínimo consistirá en dominar los 3 movimientos básicos (2D, 2I, 3DI) más una salida, tres variantes básicas y tres golpes o cambios de posición para un 5 con un mínimo de 5 capturas correctas por movimiento básico evaluado y máximo 30, siendo todos examinados independientemente. En el primer Trimestre 3 intentos, 2º dos, 3º y Finales uno excepto para los básicos y las 3 variantes con 1 solo. La puntuación será la media de los 10 elementos.

AGILIDAD, EQUILIBRIO Y FLEXIBILIDAD:

- Perfeccionamiento en el dominio de elementos básicos de gimnasia deportiva y sus combinaciones dinámicas.
- Perfeccionamiento en saltos de aparatos.
(Los elementos gimnásticos trabajados son los ya citados en el repertorio señalado para 3º ESO.)

ACTIVIDAD FISICA, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE.

DEPORTES COLECTIVOS:

- Conocimiento teórico de las reglas y el vocabulario.
- Dominio del pase y recepción del balón.
- Participación activa en los partidos organizados en clase.
- Conocimientos tácticos elementales en competición.
- Perfeccionamiento y desarrollo de las habilidades y destrezas básicas relacionadas con cada uno de los deportes colectivos.
- Organización de competiciones entre alumnos del grupo.

DEPORTES DE RAQUETA Y ALTERNATIVOS: TENIS DE MESA: Dominar el peloteo de revés y el de drive, el saque y el pivote para un 5. BADMINTON: Dominar el saque de drive y de revés plano y en globo, la dejada baja y alta, el remate y el globo para un 5. BADPONG Y BADPAD: Dominar el golpeo de revés y de drive, el saque alto y el remate para un 5. Los 2 primeros por parejas 40 toques = 10 - 1 p por fallo técnico. Caída = nota por cada 4 toques. 3 intentos máximo, 1 si hay juego (4 toques). 3 Remates 2 puntos remate. 3 saques 1 punto por saque. 1 punto extra si no hay fallo en los 3 remates. Suspenso BADPONG Y BADPAD= 40 toques individuales libres.

ACTIVIDADES RITMICAS CON O SIN SOPORTE MUSICAL: Dependerá de cada actividad ya que en los casos en que sea libre la elaboración de la coreografía, habrá que determinar en cada situación el mínimo de referencia en función de los factores que en ese momento decida cada profesor tener en cuenta.

3. TEMPORALIZACION PARA PRIMERO DE BACHILLERATO.

<u>PRIMER TRIMESTRE</u>	SESIONES
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL	4 a 8
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ESPECIFICO	4 a 8
TEST CONDICION FÍSICA REFERENCIALES	2 a 6
GIMNASIA ARTÍSTICA	2 a 4
COORDINACIÓN	8 a 16
TEORIA	En cualquier sesión
EVALUACIÓN Y CONTROLES	2 a 4
<u>SEGUNDO TRIMESTRE</u>	
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (continuación)	8 a 16
AGILIDAD	8 a 16
COORDINACIÓN	8 a 16
TEORIA	En cualquier sesión
EVALUACIÓN Y CONTROLES	2 a 4
<u>TERCER TRIMESTRE</u>	
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (afianzamiento)	8 a 16
DEPORTE COLECTIVO	4 a 16
COORDINACIÓN	8 a 16
TEST CONDICION FÍSICA CONCLUSIONES	2 a 6
TEORIA	En cualquier sesión
EVALUACIÓN Y CONTROLES	2 a 4
<u>1º, 2º, 3º</u>	
ATLETISMO Y SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO	En cualquier sesión
DEPORTES ALTERNATIVOS	En cualquier sesión