

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO: 1º ESO**

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

<b>Período</b>	<b>Organización y secuenciación de los contenidos</b>	<b>Procedimientos e instrumentos de evaluación</b>	<b>Criterios de calificación</b>	<b>Procedimiento de Recuperación</b>
<b>1ª evaluación</b>	Evaluación inicial Sist. orgánicos funcionales y relación con las CFB Calentamiento/V. a la calma A. Físico General Baloncesto	<b>Teoría</b> : fichas, trabajos y examen <b>Práctica: Test condición física</b> T. Cooper – Flexión profunda tronco 50m – Abd 30”- LBM- Salto pies juntos <b>Test de habilidades deportivas</b> Circuito de gestos técnicos baloncesto y partido <b>Trabajo y esfuerzo diario</b> Cuaderno de registro profesor <b>Actitud</b> : cuaderno de registro profesor.	<b>Teoría (30’%)</b> : Presentar fichas y trabajos en los plazos fijados y llegar al menos a un 4 en el examen. <b>Práctica (40%)</b> : según baremos y criterios fijados por el Departamento. Alcanzar mínimo un 4. <b>Actitud (30%)</b> : Asistencia y trabajo al menos en el 85% de las horas de la materia.	Mediante pruebas teórico-prácticas que proponga el profesor al final de curso.
<b>2ª evaluación</b>	Atletismo: Técnicas de carreras y Saltos de longitud Habilidades gimnásticas Expresión corporal Habilidades circenses	<b>Teoría</b> : fichas, trabajos y examen <b>Práctica: Test condición física</b> 50m. y secuencia de saltos <b>Test de habilidades deportivas</b> Diagonal con elementos gimnásticos Expresión corporal <b>Trabajo y esfuerzo diario</b> Cuaderno de registro profesor <b>Actitud</b> : cuaderno de registro profesor	<b>Teoría (30’%)</b> : Presentar fichas y trabajos en los plazos fijados y llegar al menos a un 4 en el examen. <b>Práctica (40%)</b> : según baremos y criterios fijados por el Departamento. Alcanzar mínimo un 4. <b>Actitud (30%)</b> : Asistencia y trabajo al menos en el 85% de las horas de la materia.	Mediante pruebas teórico-prácticas que proponga el profesor al final de curso.
<b>3ª evaluación</b>	Act. MN (trabajo) Juegos populares Juegos de frontón: Fun-ball, puntero, punto... Ringo Esgrima Test finales	<b>Teoría</b> : fichas, trabajos y examen <b>Práctica : Test condición física</b> <b>Test de habilidades específicas</b> de los juegos practicados <b>Trabajo y esfuerzo diario</b> Cuaderno de registro profesor <b>Actitud</b> : cuaderno de registro profesor	<b>Teoría (30’%)</b> : Presentar fichas y trabajos en los plazos fijados y llegar al menos a un 4 en el examen. <b>Práctica (40%)</b> : según baremos y criterios fijados por el Departamento. Alcanzar mínimo un 4. <b>Actitud (30%)</b> : Asistencia y trabajo al menos en el 85% de las horas de la materia.	Mediante pruebas teórico-prácticas que proponga el profesor al final de curso.

Zaragoza, 12 de Septiembre de 2018

Fdo: \_\_\_\_\_

ASIGNATURA: Educación Física

CURSO: 1º ESO

### CONTENIDOS MÍNIMOS

**Evaluación CF. (Inicial y Final):** Determinación del nivel de su condición física, conociendo las pruebas de test realizadas para la valoración de cada cualidad física. Mejorar el nivel de las CFB, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo, aproximándose a los valores medios para su edad.

**Calentamiento general y vuelta a la calma:** Concepto y tipos de calentamiento. Objetivos. Fases. Realización de forma autónoma de un calentamiento de tipo general. Conocimiento de la importancia que tienen el calentamiento y la vuelta a la calma, como medidas preventivas de lesiones. Relación de las actividades trabajadas en clase con las distintas fases del calentamiento general y vuelta a la calma.

**Cualidades físicas básicas (CFB):** Conceptos y tipos de las cualidades físicas. Relación de las diferentes estructuras corporales con las cualidades físicas básicas. Realización de ejercicios para el desarrollo de cada una de las cualidades físicas básicas.

**Atletismo. Tipos de carreras:** Ritmos y tipos de carrera. Frecuencia y amplitud de zancada como factores de los tipos de carrera. Adecuación de los ritmos de carrera a los tiempos de trabajo propuestos. Relacionar los conceptos teóricos con las actividades y tareas realizadas en clase.

**Salto de longitud:** Conocimiento de los aspectos básicos de esta disciplina atlética. Tipos de saltos. Fases. Aplicación práctica de saltos y multisaltos.

**Habilidades gimnásticas:** Conocimiento de los elementos gimnásticos trabajados en clase. Ejecución de elementos gimnásticos en los tres planos del espacio. Adaptar la ejecución de los elementos gimnásticos a las posibilidades individuales de los alumnos.

**Juegos de frontón:** Conocimiento de los juegos realizados en clase. Aplicación de los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

**Baloncesto:** Historia. Aspectos reglamentarios. Fundamentos técnicos de ataque y defensa. Aspectos tácticos básicos. Aplicación práctica de los fundamentos técnicos y tácticos respetando las reglas y normas establecidas.

**Juegos populares:** Posibilidades de las actividades lúdico recreativas como forma de ocupación del tiempo libre y de inclusión social. Propuesta y desarrollo de dos juegos populares. Adquisición de habilidades básicas de los juegos realizados en clase.

**Expresión corporal:** Conocimiento y aplicación práctica de distintas técnicas y recursos utilizados en la expresión corporal para generar acciones motrices con finalidad artístico expresiva.