

EDUCACIÓN FÍSICA

Objetivos

1. Conocer y valorar su cuerpo, con el fin de contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor, realizando las tareas apropiadas y haciendo un tratamiento discriminado de cada capacidad (1).
2. Conocer, valorar y practicar, con el nivel de autonomía propio de su desarrollo, los juegos y deportes habituales en su entorno, individuales, colectivos o de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos, en situaciones reales (2).
3. Entender, valorar y utilizar las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo como enriquecimiento personal, diseñando y practicando actividades físicas, rítmicas con y sin acompañamiento musical (3).
4. Conocer, diseñar y disfrutar con actividades físicas que, respetando el medio natural, contribuya a su conservación (4).
5. Participar en actividades físicas y deportivas, estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás, independientemente del nivel de habilidad alcanzado, y colaborando en la organización de aquellas (5).
6. Planificar y realizar, de forma habitual y sistemática, actividades físicas y deportivas adecuadas a sus necesidades, conociendo sus contraindicaciones y adoptando hábitos de alimentación e higiene con el fin de mejorar las condiciones de salud y de calidad de vida (6).
7. Conocer, valorar y saber utilizar las técnicas básicas de relajación más apropiadas para su nivel y sus necesidades (7).

CONDICIÓN FÍSICA

Objetivos

1. Lograr un acondicionamiento físico general mediante el desarrollo de las capacidades físicas.
2. Identificar las cualidades físicas básicas : resistencia , flexibilidad , velocidad y fuerza .
3. Realizar de forma autónoma el calentamiento como preparación para la actividad física , concienciándose de la importancia de preparar el organismo para la realización de actividades más intensas , generales o específicas .
4. Identificar las funciones corporales relacionadas con la condición física : frecuencia cardiaca , respiratoria y contracción - relajación muscular ; su aplicación en la actividad motriz y su relación con el esfuerzo personal .
5. Respetar las normas de higiene , prevención y seguridad en la práctica de la actividad física .

Contenidos

Conceptos

1. Conocimiento de los conceptos de condición física y sus componentes .
2. Conocimiento de las cualidades físicas básicas como factores que condicionan los niveles cuantitativos del rendimiento motor.
3. Formas de manifestarse las cualidades físicas en diferentes actividades .
Factores de que depende
4. Conocimiento básico de los factores que condicionan el calentamiento general como prevención de accidentes y lesiones .

Procedimientos

1. Realización de actividades físicas individuales y colectivas con diferente grado de dificultad .
2. Realización de actividades de acondicionamiento físico básico para la activación de los diferentes sistemas orgánicos.
3. Técnicas de trabajo general de las cualidades físicas básicas.
4. Aplicación sistemática de test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus limitaciones y posibilidades.
5. Utilización de las variaciones puntuales y permanentes de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de las adaptaciones del organismo al ejercicio .
6. Puesta en práctica de calentamientos generales elaborados de forma individual y grupal.
7. Desarrollo de temas de tipo teórico propuestos en el libro de texto del alumno o aportados por el profesor.
8. Realización de las actividades y ejercicios propuestos en el cuaderno de trabajo del alumno.
9. Realización de actividades teóricas propuestas por el profesor.

Actitudes

1. Valoración y toma de conciencia de la propia imagen corporal, de sus posibilidades y limitaciones.
2. Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.
3. Consolidación de los hábitos de higiene y salud en la actividad física, así como la prevención de accidentes.
4. Disposición favorable hacia la práctica sistemática y regular de la actividad física , como medio y mejora de las capacidades físicas , la salud y la calidad de vida.
5. Valoración de la igualdad de sexos ante la práctica de la actividad física.
6. Respeto al profesor como orientador y los compañeros, como colaboradores, en la realización de las actividades.

7. Cuidado en el uso de los materiales de apoyo en la realización de la actividad física.

JUEGOS Y DEPORTES

Objetivos

1. Aplicar las habilidades básicas en las habilidades motrices específicas .
2. Utilizar adecuadamente los gestos técnicos en situaciones de juego y / o actividades deportivas.
3. Coordinar sus acciones con las del grupo , participando en el juego de forma cooperativa y comprendiendo la estrategia del juego o del deporte colectivo.
4. Investigar y practicar juegos populares y autóctonos , considerándolos como parte del patrimonio cultural y reglas de la comunidad .
5. Conocer las reglas y normas de los deportes más habituales del entorno , así como de otros menos conocidos , considerándolas necesarias para un buen desarrollo del juego o deporte , anteponiendo el juego limpio al resultado.

Contenidos

Conceptos

1. Deportes más habituales del entorno : normas ,reglas y formas de juego.
2. Comprensión de los principios básicos de la técnica y la táctica deportivas.
3. Localización de juegos y deportes autóctonos.

Procedimientos

1. Práctica de los diferentes juegos y deportes individuales y colectivos.
2. Práctica de juegos autóctonos.
3. Identificación y puesta en práctica de diferentes habilidades básicas y genéricas , como fundamento de habilidades específicas deportivas.
4. Utilización de los recursos disponibles
5. Aplicación de los principios básicos, tanto de la técnica como de la táctica.
6. Puesta en acción de diferentes gestos técnicos.

Actitudes

1. Respeto a las reglas y normas que rigen la actividad deportiva.
2. Acatamiento de las decisiones del juez y respeto hacia los adversarios .
3. Establecimiento de relaciones de cordialidad y amistad entre adversarios y compañeros.

4. Ser consciente de la importancia de participar en el esfuerzo colectivo.

CUALIDADES MOTRICES

Objetivos

1. Desarrollar la capacidad de ajuste , dominio y control corporal , que permita dar respuestas motrices adecuadas a situaciones diversas de coordinación y equilibrio.
2. Realizar diferentes tipos de movimientos con agilidad , rapidez y precisión .
3. Realizar actividades gimnásticas globales : giros ,saltos y equilibrios .

Contenidos

Conceptos

Capacidades coordinativas y resultantes: coordinación, equilibrio , agilidad y habilidades básicas.

Procedimientos

1. Adaptación y refinamiento de las habilidades básicas hacia las habilidades específicas.
2. Selección perceptiva y anticipación en la respuesta motora .
3. Elaboración de estrategias de decisión y ejecución de respuestas motrices en adaptación a situaciones más complejas.
- 4.

Actitudes

1. Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.
2. Disposición favorable para el aprendizaje motor.
3. Autocontrol , superación de miedos e inhibiciones motrices.
4. Valoración de la existencia de diferente niveles de destreza, tanto en lo que concierne a sí mismo como a los otros .

EXPRESIÓN CORPORAL

Objetivos

Utilizar diferentes técnicas de respiración y de relajación como medios de control del cuerpo.

Contenidos

Conceptos

1. Técnicas de respiración.
2. Técnicas de relajación.

Procedimientos

1. Práctica de diferentes técnicas de respiración.
2. Práctica de diferentes técnicas de relajación.

Actitudes

1. Valoración del uso expresivo del cuerpo y del movimiento.
2. Desinhibición , apertura y comunicación en las relaciones con los demás.
- 3.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

Objetivos

- Experimentar actividades de adaptación al medio : orientarse .
- Adoptar las medidas de seguridad y protección necesarias .

Contenidos

Conceptos

1. Técnicas de orientación.
2. La carrera de orientación.

Procedimientos

1. Puesta en práctica de diferentes técnicas de orientación.
2. Realización de circuitos de orientación.

Actitudes

1. Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio natural.
2. Valoración de los efectos que sobre el medio natural tiene la correcta o la incorrecta utilización del mismo y la realización de actividades en él .
3. Responsabilidad en la organización y realización de actividades.

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Conceptos .

1 / CONDICIÓN FÍSICA.

1.1. Habilidades motrices básicas.

- Definición y tipos de H.M.B.
- Función y finalidad de las H.M.B.

1.2. Cualidades físicas.

A/ La resistencia.

- Definición.
- Identificación de actividades físicas en las que se precise resistencia.
- Influencia del trabajo de resistencia sobre nuestro organismo.
- Tipos de resistencia.
- Medios para trabajar la resistencia.
- Evolución de la resistencia a lo largo de la vida de la persona.

C/ La velocidad.

- Concepto de velocidad.
- Elementos que componen la velocidad.
- Mecanismos para trabajar la velocidad.
- Repercusiones del trabajo de velocidad en nuestro cuerpo.

1.3. El cuerpo humano , la actividad física y la salud.

- Repercusiones positivas de la actividad física en la mejora de nuestra salud.
- Aspectos generales de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Influencias negativas de las actitudes de tipo sedentario sobre nuestro cuerpo.

2/ JUEGOS Y DEPORTES.

• 2.1. Juegos populares y deportes tradicionales.

- Definición de juego popular.
- Tipos de juegos populares.
- Definición de deporte tradicional.
- Tipos de deportes tradicionales.

2.2. Deportes alternativos.

- Tipos de deportes alternativos.

Procedimientos.

1/ CONDICIÓN FÍSICA.

1.1. Habilidades motrices básicas.

- Realización de desplazamientos en distintas direcciones, superficies y formas de ejecución.
- Experimentación de diferentes tipos de saltos.
- Ejecución de golpes y paradas con los pies.
- Ejecución de lanzamientos y recepciones con las manos.
- Ejecución de otros tipos de h.m.b.
- Realización de pruebas en las que se controle el nivel de desarrollo de las h.m.b. del alumnado.
- Desarrollo del tema correspondiente del libro de texto.
- Realización de las actividades correspondientes al desarrollo del tema.
- Corrección y ampliación en clase de las actividades

1.2. Cualidades físicas.

A/ La resistencia.

- Aplicación de diferentes tipos de actividades para el desarrollo de la resistencia.
- Realización de pruebas en las que se controle el nivel de resistencia de los alumnos.
- Desarrollo del tema correspondiente en el libro de texto.
- Realización de ejercicios propuestos en el cuaderno de trabajo.
- Corrección de los ejercicios.

C/ La velocidad.

- Realización de diferentes tipos de ejercicios dirigidos al desarrollo de la velocidad.
- Realización de juegos y formas jugadas que favorezcan el desarrollo de la velocidad.
- Ejecución de pruebas que permitan observar el nivel de velocidad del alumnado.
- Desarrollo del tema correspondiente del libro de texto.
- Realización de los ejercicios teóricos propuestos en el cuaderno de trabajo.
- Corrección y ampliación de los ejercicios realizados.

1.3. El cuerpo humano, la actividad física y la salud.

- Realización de prácticas de actividad física.
- Desarrollo del tema correspondiente .
- Realización de las actividades teóricas propuestas .

- Corrección y ampliación de las actividades.

2/ JUEGOS Y DEPORTES.

2.1. Juegos populares y deportes tradicionales.

- Construcción de un fichero de juegos.
- Práctica de diferentes tipos de juegos.
- Desarrollo del tema correspondiente
- Realización de las actividades teóricas propuestas.
- Corrección y ampliación de las citadas actividades.

2.2. Juegos alternativos.

- Realización de formas jugadas que sirvan de introducción al korfbal.
- Realización de golpes y pases con paletas en diferentes situaciones y con diferente número de jugadores.
- Práctica del ultimate con diferentes móviles .
- Práctica del shuttleball.
- Práctica de la indiaka.

2.3. Baloncesto.

- Ejecución de los elementos técnicos básicos del baloncesto: botes, pases, tiros, paradas y pivotes.
- Práctica de formas jugadas que sirvan de introducción al desarrollo de los aspectos tácticos fundamentales de defensa y ataque.
- Aplicación de las reglas básicas del baloncesto en las actividades jugadas.
- Desarrollo del tema correspondiente .
- Realización de ejercicios propuestos .
- Corrección de los citados ejercicios

Actitudes.

1.CONDICIÓN FÍSICA.

- Valoración y aceptación de la importancia de las Habilidades motrices básicas en el desarrollo diario de la vida de las personas.
- Concienciación de la necesidad de calentar antes de practicar ejercicio físico.
- Manifestación de la capacidad de esfuerzo ante el trabajo de resistencia.
- Valoración del nivel personal de resistencia y respeto para el de los demás.
- Aceptación del nivel personal de fuerza.
- Valoración y respeto hacia los distintos niveles de fuerza de los demás.
- Capacidad de esfuerzo ante el trabajo de velocidad.
- Valoración del estado personal de velocidad y respeto para el de los demás.
- Aceptación del nivel personal de flexibilidad y el de los compañeros y compañeras.

- Aceptación de nuestras propias posibilidades y respeto y valoración de las de los demás.
- Respeto hacia los compañeros y compañeras.
- Respeto hacia el profesor como persona y a la labor que realiza.
- Colaboración con los demás en las tareas de clase.
- Cuidado en el uso del material e instalaciones.
- Asistencia a clase con regularidad.
- Uso del equipo adecuado en la práctica de actividad física.
- Mantenimiento del diario de clase con limpieza y orden.
- Atención en clase durante el desarrollo de la misma, manteniendo un comportamiento correcto.
- Puntualidad en la asistencia a clase

2. JUEGOS Y DEPORTES.

- Valoración positiva del juego como forma de relación con los demás.
- Tolerancia hacia el comportamiento de los demás.
- Aceptación del resultado de los juegos y deportes.
-

EVALUACIÓN

Criterios de evaluación:

1. Valora la necesidad de un correcto calentamiento antes de la práctica deportiva. Conoce y diferencia los conceptos de habilidades motrices básicas cualidades motrices y cualidades físicas.
2. Realiza con eficacia y control prácticas de h.m.b. c.m. y c.f. Practica con soltura diferentes juegos alternativos.
3. Conoce la diferencia entre juegos populares y deportes tradicionales.
4. Distingue los elementos técnicos básicos y las reglas de juego mínimas y fundamentales del fútbol - sala, baloncesto y balonmano.
5. Realiza desplazamientos, giros, saltos, pases, lanzamientos, recepciones, botes, intercepciones, golpes y conducciones con diferentes móviles y segmentos corporales en diferentes situaciones.
6. Cuida y respeta el material al utilizarlo y transportarlo.
7. Respeta a los compañeros y compañeras.
8. Respeta al profesor como persona y la labor que realiza.
9. Colabora con los demás en las tareas de clase.
10. Asiste a clase con regularidad.
11. Utiliza el equipo adecuado en las prácticas de actividad física.
12. Mantiene limpio y en orden el cuaderno de trabajo y el diario de clase.
13. Atiende en clase durante el desarrollo de las actividades.
14. Es puntual en la asistencia a clase.
15. Practica actividad física de forma voluntaria y autónoma.
16. Aplica las normas generales sobre el cuidado y aseo personal cuando se realiza E.F.

Mecanismos de evaluación

Cuatro van a ser los elementos básicos a evaluar, con el fin de poder emitir una calificación lo más objetiva posible, aunque es bien sabido que el proceso de evaluación en el área de Educación Física es tarea harto compleja ya que se tienen que tener en cuenta numerosos condicionantes. Son los siguientes:

- *Actitud.* En este apartado se valorarán muchos aspectos: participación en las actividades propuestas, respeto al profesor y a los compañeros, trato al material, atención en clase, grado de ejecución de las instrucciones, realización de las actividades teóricas, etc.

Este apartado contribuye con un 30% a la nota final.

- *Trabajos y pruebas escritas.* Valoraremos los trabajos de investigación que pueda realizar el alumnado tanto de forma individual como colectiva, así como las pruebas escritas que, de tipo conceptual se realicen a lo largo del curso.

La participación en la nota final es del 20%.

- *Nivel de ejecución de la actividad.* Se valorarán tanto las destrezas adquiridas como la asimilación de las instrucciones dadas por el profesor.

Supone un 30% de la nota final.

- *No realizar la práctica.* En este apartado se van evaluar tres aspectos:

- La negativa a querer realizar la actividad física. Puede ocurrir que algún alumno o alumna no quiera realizar ejercicio físico un día determinado sin justificación alguna .

- Falta de equipo adecuado para la práctica de actividad física. Se exige lo mínimo imprescindible: camiseta y pantalón corto o chandal y calzado deportivo perfectamente ajustado.

- Retrasos injustificados.

- Faltas a clase sin justificar.

Se valorará con un 20%

Criterios mínimos de promoción del primer curso al segundo

1. Realiza con eficacia y control prácticas de habilidades motrices básicas y cualidades físicas.
2. Practica con soltura diferentes juegos y deportes alternativos.

3. Distingue los elementos básicos y las reglas mínimas y fundamentales del baloncesto
4. Realiza desplazamientos, giros, saltos, pases, lanzamientos, recepciones, bote, intercepciones, golpes y conducciones con diferentes móviles y segmentos corporales en diferentes situaciones aplicables a los deportes de equipo.
5. Respeta al profesor y a los compañeros durante el desarrollo de las clases.
6. Asiste a clase con regularidad y puntualidad.
7. Utiliza el equipo adecuado en las prácticas de E.F.
8. Cuida y respeta el material que utiliza.

Cumple las instrucciones que durante el desarrollo de las clases indique el profesor.