

EDUCACIÓN FÍSICA

Objetivos del área de Educación Física:

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 cardíaca , 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:

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

Procedimientos:

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

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 diferentes niveles de destreza, tanto en lo que concierne a sí mismo como a los otros .

EXPRESIÓN CORPORAL

Objetivos:

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

Contenidos:

Conceptos:

2. Técnicas de respiración.
3. 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.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

Objetivos:

1. Experimentar actividades de adaptación al medio : orientarse .
2. 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 .

CONDICIÓN FÍSICA.

El Calentamiento.

1. Concepto de calentamiento.
2. Objetivos del calentamiento.
3. Efectos que provoca sobre nuestro cuerpo.
4. Normas básicas para la realización de un correcto calentamiento.

Cualidades físicas.

La fuerza.

1. Concepto de fuerza.
2. Clasificación de la fuerza.

3. Identificación de actividades deportivas en las que se necesite fuerza.
4. Influencia del trabajo de fuerza sobre nuestro organismo.
5. Medios para mejorar la fuerza.
6. Evolución de la fuerza.

La flexibilidad.

1. Definición de flexibilidad
2. Actividades deportivas en las que se manifiesta.
3. Componentes de la flexibilidad.
4. Tipos de flexibilidad.
5. Efectos del trabajo de flexibilidad en nuestro cuerpo.
6. Evolución de la flexibilidad.

El cuerpo humano , la actividad física y la salud.

Aspectos generales de los aparatos y sistemas del cuerpo humano

Cualidades motrices.

Coordinación.

1. Definición de coordinación.
2. Tipos de coordinación.
3. Factores de los que depende la coordinación.
4. Evolución de la coordinación.
5. Tipos de trabajo para la mejora de la coordinación.

La agilidad.

1. Definición de agilidad.
2. Factores de los que depende la agilidad.
3. Evolución de la agilidad.

El equilibrio.

1. Concepto de equilibrio.
2. Equilibrio estático.
3. Equilibrio dinámico.
4. Factores que condicionan el equilibrio.
5. Evolución del equilibrio.
6. Medios para trabajarlo.
- 7.

JUEGOS Y DEPORTES.

Balonmano.

1. Historia del balonmano.

2. Principales gestos técnicos.
3. Aspectos tácticos básicos.
4. Reglas y normas básicas.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

Orientación.

1. Concepto de orientación.
2. Los puntos cardinales.
3. La brújula.
4. El plano.
5. Formas naturales de orientación.

La carrera de orientación.

1. Introducción a la carrera de orientación.
2. Fases de una prueba.
3. Descripción de los controles.

Símbolos básicos para la localización y reconocimiento de las balizas

Procedimientos.

CONDICIÓN FÍSICA.

El calentamiento.

1. Realización de actividades de calentamiento durante el desarrollo de las sesiones de E.F. de tipo práctico.
2. Explicación y ejecución de las diferentes partes de un calentamiento.
3. Desarrollo del tema correspondiente del libro de texto.
4. Realización de los ejercicios teóricos propuestos en el cuaderno de trabajo.
5. Corrección de los ejercicios y ampliación de los mismos si fuese necesario.

La fuerza.

1. Realización de actividades encaminadas al desarrollo de la fuerza.
2. Ejecución de pruebas que indiquen el nivel de fuerza de los alumnos.
3. Desarrollo del tema correspondiente en el libro de texto.
4. Realización de las actividades propuestas en el cuaderno de trabajo.
5. Corrección en clase de las actividades realizadas.

La flexibilidad.

1. Realización de ejercicios de flexibilidad estática y dinámica.
2. Práctica de diferentes actividades que favorezcan el desarrollo de la flexibilidad.
3. Ejecución de pruebas que controlen el nivel de flexibilidad.
4. Desarrollo del tema correspondiente del libro de texto.
5. Realización de los ejercicios propuestos en el cuaderno de trabajo.
6. Corrección y ampliación de los ejercicios realizados.

Ritmo cardíaco.

1. Medida de la frecuencia cardiaca en diferentes partes de nuestro cuerpo.
2. Medida de la frecuencia cardiaca en diferentes momentos de la práctica de actividad física.
3. Realización del test de Ruffier-Dickson como aplicación de la medida del ritmo cardíaco.
4. Realización de ejercicios de tipo teórico propuestos por el profesor.
5. Cálculo del índice cardíaco máximo de personas de diferentes edades.
6. Cálculo de la zona de actividad de personas de diferentes edades.

Cualidades motrices.

Coordinación.

1. Realización de circuitos en los que se ejercite fundamentalmente la coordinación de movimientos.
2. Realización de actividades en las que se potencie el trabajo de la coordinación.
3. Realización de pruebas en las que se controle el nivel de coordinación.
4. Desarrollo del tema correspondiente del libro de texto.
5. Realización de ejercicios de tipo teórico propuestos en el cuaderno de trabajo.
6. Corrección y ampliación de los ejercicios realizados.

Agilidad.

1. Realización de actividades físicas en las que se ejerciten los diferentes componentes de la agilidad.
2. Ejecución de diferentes circuitos en los que se trabaje la agilidad a diferentes velocidades de ejecución.
3. Desarrollo del tema correspondiente en el libro de texto.

4. Realización de las actividades propuestas en el cuaderno de trabajo.
5. Corrección y ampliación de las actividades.

Equilibrio.

1. Realización de prácticas de equilibrio sobre diferentes superficies de apoyo.
2. Desarrollo del tema correspondiente en el libro de texto.
3. Realización de las actividades propuestas en el cuaderno de trabajo.
4. Corrección de las actividades.

JUEGOS Y DEPORTES.

Balonmano.

1. Ejecución de elementos técnicos del balonmano: bote, pases y lanzamientos en diferentes situaciones.
2. Práctica de actividades jugadas para la mejora de los aspectos tácticos de defensa y ataque.
3. Aplicación de las reglas básicas del balonmano en la práctica de actividades jugadas.
4. Desarrollo del tema correspondiente del libro de texto.
5. Realización de los ejercicios propuestos en el cuaderno de trabajo.
6. Corrección de los ejercicios.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

Orientación.

1. Práctica de diferentes formas de orientación.
2. Práctica de orientación con la brújula.
3. Toma de rumbos con la brújula.
4. Orientación de un plano con la brújula.
5. Toma de rumbos en un plano.

Carrera de orientación.

Práctica de diferentes circuitos de orientación con diferentes longitudes y dificultades.

Actitudes.

CONDICIÓN FÍSICA.

1. Valoración y aceptación de la importancia de las Habilidades motrices básicas en el desarrollo diario de la vida de las personas.
2. Concienciación de la necesidad de calentar antes de practicar ejercicio físico.
3. Manifestación de la capacidad de esfuerzo ante el trabajo de resistencia.
4. Valoración del nivel personal de resistencia y respeto para el de los demás.
5. Aceptación del nivel personal de fuerza.
6. Valoración y respeto hacia los distintos niveles de fuerza de los demás.
7. Capacidad de esfuerzo ante el trabajo de velocidad.
8. Valoración del estado personal de velocidad y respeto para el de los demás.
9. Aceptación del nivel personal de flexibilidad y el de los compañeros y compañeras.
10. Aceptación de nuestras propias posibilidades y respeto y valoración de las de los demás.
11. Respeto hacia los compañeros y compañeras.
12. Respeto hacia el profesor como persona y a la labor que realiza.
13. Colaboración con los demás en las tareas de clase.
14. Cuidado en el uso del material e instalaciones.
15. Asistencia a clase con regularidad.
16. Uso del equipo adecuado en la práctica de actividad física.
17. Mantenimiento del diario de clase con limpieza y orden.
18. Atención en clase durante el desarrollo de la misma, manteniendo un comportamiento correcto.
19. Puntualidad en la asistencia a clase.

JUEGOS Y DEPORTES.

1. Valoración positiva del juego como forma de relación con los demás.
2. Tolerancia hacia el comportamiento de los demás.
3. 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.
2. Conoce los mecanismos para realizar un correcto calentamiento así como sus objetivos y efectos.

3. Conoce los elementos y mecanismos para una correcta orientación en relación al medio que le rodea.
4. Se orienta y toma rumbos con la brújula.
5. Conoce los elementos y mecanismos básicos de la carrera de orientación.
6. Completa con eficacia un pequeño circuito de orientación.
7. Distingue los elementos técnicos básicos y las reglas de juego mínimas y fundamentales del balonmano.
8. Ejecuta las acciones adecuadas para la resolución de situaciones ofensivas y defensivas que aparezcan durante en el enfrentamiento entre equipos.
9. Realiza desplazamientos, giros, saltos, pases, lanzamientos, recepciones, botes, intercepciones, golpes y conducciones con diferentes móviles y segmentos corporales en diferentes situaciones.
10. Conoce los conceptos de ritmo cardíaco, índice cardíaco máximo y zona de actividad.
11. Realiza con eficacia y control prácticas de medida del ritmo cardíaco, así como del I.C.M. y de la Z.A.
12. Cuida y respeta el material al utilizarlo y transportarlo.
13. Respeta a los compañeros y compañeras.
14. Respeta al profesor como persona y la labor que realiza.
15. Colabora con los demás en las tareas de clase.
16. Asiste a clase con regularidad.
17. Utiliza el equipo adecuado en las prácticas de actividad física.
18. Mantiene limpio y en orden el cuaderno de trabajo y el diario de clase.
19. Atiende en clase durante el desarrollo de las actividades.
20. Es puntual en la asistencia a clase.
21. Practica actividad física de forma voluntaria y autónoma.
22. 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 ciclo al segundo

1. Conoce los mecanismos para realizar un correcto calentamiento así como sus objetivos y efectos .
2. Realiza con eficacia y control prácticas de habilidades motrices básicas, cualidades motrices y cualidades físicas.
3. Conoce los elementos y mecanismos para una correcta orientación en relación al medio que le rodea.
4. Se orienta y toma rumbos con la brújula.
5. Practica con soltura diferentes juegos y deportes alternativos.
6. Distingue los elementos básicos y las reglas mínimas y fundamentales del fútbol-sala, baloncesto y balonmano.
7. 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.
8. Respeta al profesor y a los compañeros durante el desarrollo de las clases.

9. Asiste a clase con regularidad y puntualidad.
10. Utiliza el equipo adecuado en las prácticas de E.F.
11. Cuida y respeta el material que utiliza.
12. Cumple las instrucciones que durante el desarrollo de las clases indique el profesor.