

<b>COLEGIO VALLE DEL MIRO VALDEMORO - (Madrid)</b>		
<b>CURSO: 1º ESO</b>	<b>ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>CURSO 2021-2022</b>

## CONTENIDOS

1. Actividades físico deportivas individuales en medio estable.
  - Modalidades de atletismo: carrera de velocidad, salto de longitud y lanzamiento de jabalina adaptado
  - Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
  - Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
  - Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad
  - Formas de evaluar el nivel técnico en la carrera de velocidad, el salto de longitud y el lanzamiento de jabalina.
  - Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
  - Autovaloración, autoimagen y autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico deportivas individuales. El sentimiento de logro
2. Actividades de adversario: bádminton
  - Golpeos básicos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
  - Puesta en juego y golpeos de fondo de pista.
  - Principios estratégicos, posición básica y recuperación de la situación en el campo tras los golpeos.
  - Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.
3. Actividades de colaboración-oposición: balonmano
  - Habilidades específicas en balonmano. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
  - Aspectos funcionales y principios estratégicos; papel y conductas de los jugadores en las fases del juego. Capacidades implicadas.
  - Estímulos relevantes que en balonmano condicionan la conducta motriz: situación de los jugadores, del balón y de la portería, ocupación de los espacios, etc. - La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

#### 4. Actividades en medio no estable:

- El senderismo como actividad físico deportivas en medio no estable. Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físico deportivas.
- Equipamiento básico para la realización de actividades de senderismo en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo.
- Influencia de las actividades físico deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

#### 5. Actividades artístico expresivas:

- La conciencia corporal en las actividades expresivas.
- Técnicas expresivas de mimo y juego dramático. Control e intencionalidad de los gestos, movimientos y sonidos.

#### 6. Salud:

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas
- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Los niveles saludables en los factores de la condición física.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación.

#### 7. Hidratación y alimentación durante la actividad física.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.**

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.

8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas.

8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

### CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Las calificaciones de la asignatura se repartirán de la siguiente manera:

- 40% de la nota: Exámenes prácticos.
- 20% de la nota: Exámenes teóricos.
- 30% de la nota: Actitud en clase: participación, colaboración, respeto de las normas.
- 10% de la nota: Cuaderno de prácticas, redacciones y trabajos.

En todas las pruebas escritas se aplicarán los criterios adoptados en la etapa relativos a ortografía, restando 0,1 a la nota final por cada falta de ortografía.

También se tendrá en cuenta la presentación de las pruebas, pudiendo descontar hasta 0,5 puntos de la nota por tachones, desorden, mala letra, ausencia de separación entre párrafos, etc.

La nota de la asignatura será la media de la nota de las tres evaluaciones.

En el caso de que haya un confinamiento y la educación tenga que ser a distancia, los criterios de calificación se verán modificados:

- 50% examen teórico.
- 50% actividades prácticas enviadas a través de vídeos.



## **PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES.**

Los alumnos que no logren conseguir los criterios de evaluación de cada evaluación, tendrán un examen de recuperación que constará de una parte teórica y una parte práctica. Este examen se realizará una semana después de iniciar la siguiente evaluación.

Los alumnos que no alcancen los criterios de evaluación requeridos y los estándares de aprendizaje para superar la asignatura, deberán presentarse al examen ordinario, y si no los alcanzan, deberán realizar una prueba en la convocatoria extraordinaria, en la que tendrán que realizar un examen teórico, un examen práctico y entregar el cuaderno con todos los contenidos desarrollados durante el curso y un diario de clase.

## **PROCEDIMIENTOS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA LOS ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES**

Se le entregará al alumno un documento con los contenidos mínimos, las características del examen, su valor y las fechas en las que se realizarán.

En Enero los alumnos se presentarán a un examen teórico de los contenidos desarrollados en el curso anterior. Esta prueba valdrá un 40% de la nota. En el mes de mayo el alumno tendrá que realizar una prueba práctica de los contenidos desarrollados en el curso anterior y cuyo valor será de un 60%.

## **CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA**

Los alumnos que no hayan alcanzado los criterios de evaluación en la convocatoria ordinaria deberán presentarse a la convocatoria extraordinaria. Los alumnos deberán realizar un examen práctico cuyo valor será de un 60 % de la nota, un examen teórico que valdrá un 30% de la nota, y deberán entregar el cuaderno con los apuntes desarrollados durante el curso y el diario de clase. El cuaderno tendrá un valor del 10%.