

EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO

INDICE

1. OBJETIVOS.....	1
1.1 ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA	1
2. CONTENIDOS.....	2
2.1 PRIMER CURSO	2
3. TEMPORALIZACION.....	4
3.2 SECUENCIACIÓN.....	4
3.2.1.1 PRIMER TRIMESTRE	4
3.2.1.2 SEGUNDO TRIMESTRE.....	5
3.2.1.3 TERCER TRIMESTRE	6
4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.....	7
4.1 PRIMER CICLO (1º y 2º ESO).....	7
5. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.....	10
5.1 PRIMERA EVALUACIÓN.....	10
5.2 SEGUNDA EVALUACIÓN.....	11
5.3 TERCERA EVALUACIÓN.....	12
6. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS DE SUFICIENCIA.....	14

1. OBJETIVOS

1.1 ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA

1. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica regular de la actividad física tiene para la salud individual y colectiva.
2. Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Valorar el estado de sus capacidades físicas y habilidades específicas y planificar actividades que le permitan satisfacer sus necesidades.
4. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física y las condiciones de salud y calidad de vida, haciendo un tratamiento discriminado de cada capacidad.
5. Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento físico y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste dominio y control corporal.
6. Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situación de juego.
7. Participar con independencia del nivel de habilidad alcanzado en juegos y deportes (convencionales, recreativos y populares) colaborando en la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.
8. Diseñar y realizar actividades físico – deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
9. Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
10. Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico – deportiva.
11. Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión.

2. CONTENIDOS

1. PRIMER CURSO

1. Actividades físico deportivas individuales en medio estable.
 - a) Modalidades de atletismo: carrera de velocidad, salto de longitud y lanzamiento de Jabalina adaptada.
 - 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.
 - b) Formas de evaluar el nivel técnico en la carrera de velocidad, el salto de longitud y el lanzamiento de jabalina.
 - c) Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
 - d) Autovaloración, autoimagen y autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico deportivas individuales. El sentimiento de logro
2. Actividades de adversario: bádminton
 - a) Golpeos básicos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
 - b) Puesta en juego y golpeos de fondo de pista.
 - c) Principios estratégicos, posición básica y recuperación de la situación en el campo tras los golpeos.
 - d) Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición
3. Actividades de colaboración-oposición: balonmano
 - a) Habilidades específicas en balonmano. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.

- b) Aspectos funcionales y principios estratégicos; papel y conductas de los jugadores en las fases del juego. Capacidades implicadas.
 - c) Estímulos relevantes que en balonmano condicionan la conducta motriz: situación de los jugadores, del balón y de la portería, ocupación de los espacios, etc.
 - d) La colaboración y la toma de decisiones en equipo.
4. Actividades en medio no estable:
- a) 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.
 - b) Equipamiento básico para la realización de actividades de senderismo en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
 - c) La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo.
 - d) 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:
- a) La conciencia corporal en las actividades expresivas.
 - b) Técnicas expresivas de mimo y juego dramático. Control e intencionalidad de los gestos, movimientos y sonidos.
6. Salud:
- a) Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas
 - b) 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.
 - c) Los niveles saludables en los factores de la condición física.
 - d) Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
 - e) Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación.
7. Hidratación y alimentación durante la actividad física.

3. TEMPORALIZACIÓN

3.2 SECUENCIACIÓN

3.2.1 PRIMERO DE ESO

3.2.1.1 PRIMER TRIMESTRE

Unidad didáctica: Acondicionamiento General y Atletismo I.

1ª SEMANA: Presentación y toma de contacto con los alumnos.

2ª SEMANA: Exposición teórica de las cualidades físicas básicas y específicas (1ª y 2ª sesión). Aplicación de los *test de condición física*, con el fin de conocer el nivel inicial del alumnado.

3ª SEMANA: Continuación de la aplicación de *los test de condición física*. Mejora de la condición física. Desarrollo de las cualidades físicas básicas. Desarrollo de la fuerza, elasticidad, velocidad de reacción y agilidad mediante juegos (3ª y 4ª sesión).

4ª SEMANA: Mejora de la condición física. Desarrollo de la resistencia aeróbica, utilizando para ello juegos de carreras (5ª y 6ª sesión). *Circuitos adaptados*.

5ª SEMANA: Mejora de la condición física. Desarrollo de la velocidad y juegos de desarrollo anatómico para el fortalecimiento de la musculatura de sostén (7ª y 8ª sesión). *Sesiones de relajación*.

6ª SEMANA: Atletismo I. Técnica de la marcha y la carrera. Piernas-brazos: contacto pie-suelo, apoyo, impulsión (9ª y 10ª sesión).

7ª SEMANA: Atletismo I. Iniciación al trabajo de *técnica de vallas* con “vallas de iniciación” (11ª y 12ª sesión). Iniciación a la técnica de Marcha. Iniciación al Relevé largo (400 ml).

8ª SEMANA: Atletismo I. Iniciación a la técnica del *salto de longitud*. Saltos al foso a pies juntos, carrera sin talonamiento y salto y mejora de la *técnica de recepción* en el suelo con el fin de no lesionarse (13ª y 14ª sesión).

9ª SEMANA: Atletismo I. Trabajo de mejora de la *impulsión y salto*, tanto en longitud como vertical. Conocimiento elemental de aspectos reglamentarios del *salto de longitud*. *Marcha y relevo largo*. (15ª y 16ª sesión).

10ª SEMANA: Exámenes teóricos (17ª y 18ª sesión).

11ª SEMANA: Examen practico de atletismo I (19ª y 20ª sesión).

3.2.1.2 SEGUNDO TRIMESTRE

Unidad didáctica: Baloncesto I, Gimnasia deportiva I y Acroesport I.

1ª SEMANA: Baloncesto I. Exposición teórica de los contenidos a trabajar (1ª y 2ª sesión). Manejo de balón, desplazamientos, posición básica y parada en uno y dos tiempos. Explicación teórica del reglamento, basándonos en los aspectos técnicos trabajados. Estas explicaciones se darán en todas las sesiones.

2ª SEMANA: Baloncesto I. Pase de pecho con dos manos. Pase picado con dos manos. Bote de avance y de protección Cambio de mano por delante, cambio de dirección, ruedas en las que se trabajen ambos aspectos (3ª y 4ª sesión).

3ª SEMANA: Baloncesto I. Mecánica de tiro, entrada a canasta por la derecha e izquierda normal. Ruedas de entradas a canasta por la derecha e izquierda en las que intervenga el bote, pases y rebote (5ª y 6ª sesión).

4ª SEMANA: Trabajo con aparatos: plinto, potro, minitramp, adaptados a estas edades y valorando las técnicas de ayudas, en la búsqueda de la máxima seguridad. (7ª y 8ª sesión). Trabajo de equilibrio dinámico.

5ª SEMANA: Sesión de iniciación al acroesport. Ejercicios por parejas. (9ª y 10ª sesión)

6ª SEMANA: Sesión jugada, relativa a algún deporte tradicional de ámbito nacional. (11ª y 12ª sesión)

7ª SEMANA: Sesión de iniciación al acroesport. Ejercicios por tríos. Sesiones relacionadas con el ritmo y la expresión (13ª y 14ª sesión).

8ª SEMANA: Gimnasia deportiva I. Iniciación al suelo. Combinación de voltereta y equilibrio de cabeza (15ª y 16ª sesión).

9ª SEMANA: Gimnasia deportiva I. Iniciación al suelo. Voltereta adelante, voltereta atrás normal y piernas abiertas (17ª y 18ª).

10ª SEMANA: Gimnasia deportiva I. Iniciación al suelo. Equilibrio de brazos, rueda lateral y combinación de varios ejercicios ya trabajados. Trabajo de equilibrio estático (19ª y 20ª sesión).

11ª SEMANA: Examen de baloncesto I. (21ª y 22ª sesión).

12ª SEMANA: Examen de gimnasia deportiva I y acroesport y valoración de la implicación en las sesiones de ritmo y expresión corporal (23ª y 24ª sesión).

3.2.1.3 TERCER TRIMESTRE

Unidad didáctica: Béisbol y Fútbol-sala I.

1ª SEMANA: Exposición teórica de los contenidos a trabajar. A lo largo de las semanas se irán dando las explicaciones teóricas de los ejercicios que se van a desarrollar (1ª y 2ª sesión).

2ª SEMANA: Béisbol. Ejecución práctica de la posición básica en Béisbol, desplazamientos, paradas y cambios de dirección de los jardineros (3ª sesión). Adaptación del bate y manejo del mismo (4ª sesión).

3ª SEMANA: Béisbol. Adaptación y manejo de bate. Pase y recepción (5ª y 6ª sesión).

4ª SEMANA: Béisbol. Lanzamientos: tipos y ejecución práctica. Recepción: tipos y ejecución práctica. Combinación de ejercicios que desarrollen todos los aspectos anteriormente tratados (7ª y 8ª sesión).

5ª SEMANA: Béisbol. Partidos en situación real. Adaptación del reglamento si es necesario (9ª y 10ª sesión).

6ª SEMANA: Fútbol-sala I. Contenidos teóricos y técnicos individuales.

Conducción. Pase y recepción (11ª y 12ª sesión).

7ª SEMANA: Fútbol-sala I. Lanzamientos: tipos y ejecución. Desarrollo técnico del juego en superioridad defensiva: 2x1, 3x1, 3x2, 4x2 y 4x3 (13ª y 14ª sesión).

8ª SEMANA: Fútbol-sala I. Partidos de 7x7 como ejercicios complementarios de la mejora en la ejecución de todos los anteriormente tratados (15ª sesión). Desarrollo práctico del juego en conjunto (16ª sesión).

9ª SEMANA: Aplicación de *los test de condición física* con el fin de compararlos con los iniciales y valorar la mejora a lo largo del curso (17ª y 18ª sesión).

10ª SEMANA: Examen de béisbol y de recuperación de las evaluaciones anteriores (19ª y 20ª sesión).

11ª SEMANA: Examen de fútbol-sala I (21ª y 22ª sesión).

4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

4.1 PRIMER CICLO (1º y 2º ESO)

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

5. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

5.1 PRIMERA EVALUACIÓN

Los procedimientos de evaluación en este primer trimestre, son similares para todos los niveles, dado que en todos ellos se trabaja el acondicionamiento físico, por una parte, y por otra las distintas especialidades atléticas, eso sí, distribuidas por niveles siguiendo criterios pedagógicos. Por tanto, los alumnos deberán superar convenientemente, además de los aspectos derivados de su actitud y los conocimientos básicos del reglamento y la técnica de las distintas especialidades, una serie de test, ya especificados en el apartado correspondiente a la temporalización de los contenidos, y cuyo baremo figura al final de esta programación (Anexo IV).

La distribución quedaría tal y como se aprecia en el siguiente cuadro:

ESPECIALIDAD	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH
RELEVO LARGO	X				
MARCHA	X				
RELEVO CORTO		X			
VALLAS		X			
TÉCNICA SALIDAS			X		
LANZ. PESO			X		
ALTURA				X	X

LANZ. MARTILLO				X	X
400 mv					X
LANZ. DISCO				X	X
PERTIGA			X		
LONGITUD			X		
TRIPLE SALTO				X	

Mención aparte requiere el tratamiento que se le da a uno de los test de condición física, ya indicados anteriormente, concretamente el de **resistencia**. Lo consideramos el más importante pues nos refleja la implicación del alumno en la asignatura, en gran medida. Por supuesto a expensas de que no exista ningún problema fisiológico que afecte al rendimiento. Hecha esta aclaración, les proponemos a nuestros alumnos la doble opción de elegir entre una prueba de **carrera continua** o bien, si así lo desean, optar por una prueba cronometrada de **1000 metros**. La decisión vendrá dada por el trabajo de introspección personal que hace cada uno de los alumnos durante las sesiones de trabajo semanales y la misma requiere de su implicación en la asignatura para que se lleve a cabo con criterios lógicos, educativos y fruto del trabajo, que se les exhorta a que sea continuado durante todo el trimestre. En el primer caso estamos ante una prueba asequible, pero que solo les proporciona un **cinco** y en el segundo ante una prueba de gran dureza que les puede proporcionar la máxima nota, pero también la mínima, si no han sido capaces durante la evaluación de alcanzar un conocimiento, aunque sea somero, de sus propias capacidades y limitaciones, esto es, han alcanzado a conocerse un poco más. Se han educado.

5.2 SEGUNDA EVALUACIÓN

Con carácter genérico, al igual que en la primera evaluación, a todos los niveles se les impartirá una unidad didáctica de coordinación dinámica general, que se concreta en la gimnasia deportiva, la cual se alternará con el correspondiente deporte colectivo. Por tanto, en todos los niveles, se tendrá que demostrar, por una parte, la adquisición de los patrones motores necesarios para superar con éxito los aparatos gimnásticos así, como los ejercicios de suelo (50% de la nota procedimental) y, por otra, demostrar que poseen los conocimientos básicos, acerca de las reglas y técnicas elementales de los diferentes deportes (el otro 50%).

Gimnasia Deportiva

Se les hará media entre 6 notas; 3 para los aparatos (Plinto, Potro y Minitramp) y 3 para suelo (Equilibrios, Volteretas y todas las posibles Combinaciones de las anteriores, a su elección de un amplio abanico de posibilidades que se le ofrece al objeto de promover la autoevaluación, la autorresponsabilidad y el pensamiento creador).

Deportes colectivos: Baloncesto (1º ESO)

- Entrada a canasta.
- Técnica correcta de tiro a canasta.
- Cambios de dirección.
- Examen teórico sobre los contenidos vistos.

5.3 TERCERA EVALUACIÓN

Deportes colectivos: Béisbol y Fútbol Sala (1º ESO)

Béisbol:

- Lanzamientos
- Bateo
- Conocimiento básico del reglamento.

Fútbol Sala:

- Conducción y regate
- Golpeo
- Cambios de dirección.

6. PRUEBAS EXTRAORDINARIAS

Han quedado especificadas en “CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y EVALUACIÓN”