

# EDUCACIÓN FÍSICA CUROS 2018/2019

## 1. CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN MÍNIMOS.

### 1.1.MÍNIMOS PARA 1º E.S.O.

- Preparación y puesta en práctica de un calentamiento general respetando las fases que lo compone.
- Trabajo de las capacidades físicas básicas y conocimiento del control de la frecuencia cardiaca.
- Participación activa en todas las actividades, juegos y deportes que se lleven a cabo.
- Entrega de las actividades, fichas de trabajo y trabajos de forma mínimamente correcta dentro del plazo establecido, en el formato solicitado y demostrando que se han adquirido los principales aspectos básicos.
- Saber jugar a los deportes que se practiquen en clase, con un nivel técnico-táctico básico y con unos conocimientos reglamentarios que le permitan al alumno/a jugar de forma autónoma.
- Interpretar un plano básico del entorno y localizar diferentes puntos en el mismo.
- Manifestar actitudes de respeto hacia los compañeros, material, medio ambiente y profesor, así como mostrar valores de empatía y de ayuda a los demás.
- Preparar un montaje de expresión corporal de forma grupal, con soporte musical y de 2 minutos de duración, superando la inhibición a actuar delante de los/as demás compañeros/as, el estrés producido por la ocasión y mostrar habilidades intrapersonales (control de emociones e impulsos) e interpersonales (ayudar a los compañeros, animarles, cooperación etc).
- Adquirir hábitos de higiene básicos como el cambio de camiseta al finalizar la sesión práctica así como la utilización de una indumentaria adecuada a la práctica de ejercicio físico.
- Tener un conocimiento básico sobre primeros auxilios.
- Obtener un mínimo de “4 puntos” en la prueba de conocimientos teóricos.

## 1.2.MÍNIMOS PARA 2º E.S.O.

- Preparación y puesta en práctica de un calentamiento general respetando las fases que lo compone.
- Trabajo y mejora de la resistencia aeróbica a través de la carrera continua, el fartlek y el entrenamiento en circuito, conociendo la zona de actividad física saludable para su mejora.
- Identifica posturas corporales inadecuadas y plantea las alternativas adecuadas con el fin de prevenir dolores y lesiones.
- Participación activa en todas las actividades, juegos y deportes que se lleven a cabo
- Entrega de las actividades, fichas de trabajo y trabajos de forma mínimamente correcta dentro del plazo establecido, en el formato solicitado y demostrando que se han adquirido los principales aspectos básicos.
- Saber jugar a los deportes que se practiquen en clase, con un nivel técnico-táctico básico y con unos conocimientos reglamentarios que le permitan al alumno/a jugar de forma correcta.
- Completar un recorrido de orientación por el entorno cercano al centro.
- Manifestar actitudes de respeto hacia los compañeros, material, medio ambiente y profesor, así como mostrar valores de empatía y de ayuda a los demás.
- Preparar un montaje de expresión corporal de forma grupal con soporte musical y de 3 minutos de duración, superando la inhibición a actuar delante de los/as demás compañeros/as, el estrés producido por la ocasión y mostrar habilidades intrapersonales (control de emociones e impulsos) e interpersonales (ayudar a los compañeros, animarles, cooperación etc.).
- Identificar productos/alimentos saludables atendiendo a su composición nutricional y conoce las características de un desayuno o almuerzo saludable.
- Adquirir hábitos de higiene básicos como el cambio de camiseta al finalizar la sesión práctica así como la utilización de una indumentaria adecuada a la práctica de ejercicio físico.
- Obtener un mínimo de “4 puntos” en la prueba de conocimientos teóricos.

### 1.3.MÍNIMOS PARA 3º E.S.O.

- Preparación y puesta en práctica de un calentamiento específico respetando las fases que lo compone.
- Participación activa en todas las actividades, juegos y deportes que se lleven a cabo.
- Entrega de las actividades, fichas de trabajo y trabajos de forma mínimamente correcta dentro del plazo establecido, en el formato solicitado y demostrando que se han adquirido los principales aspectos básicos.
- Saber jugar a los deportes que se practiquen en clase, con un nivel técnico-táctico básico y con unos conocimientos reglamentarios que le permitan al alumno/a jugar de forma correcta.
- Preparar un montaje de expresión corporal de forma grupal con soporte musical y de 4 minutos de duración, superando la inhibición a actuar delante de los/as demás compañeros/as, el estrés producido por la ocasión y mostrar habilidades intrapersonales (control de emociones e impulsos) e interpersonales (ayudar a los compañeros, animarles, cooperación etc.).
- Manifestar actitudes de respeto hacia los compañeros, material, medio ambiente y profesor, así como mostrar valores de empatía y de ayuda a los demás.
- Conocer e identificar los principales huesos y músculos del cuerpo.
- Trabajar en equipo para conseguir retos físicos marcados por la distancia recorrida utilizando para el control de dichos parámetros.
- Conocer los aspectos básicos de una alimentación saludable, elaborar desayunos y/o meriendas saludables y diseñar un plan de alimentación respetando la ingesta calórica y los valores nutricionales marcados.
- Conocer los protocolos esenciales de primeros auxilios ante las situaciones de emergencia más comunes e identificar los riesgos de lesión en función de las condiciones en las que se practica el ejercicio físico y/o deporte.
- Adquirir hábitos de higiene básicos como el cambio de camiseta al finalizar la sesión práctica así como la utilización de una indumentaria adecuada a la práctica de ejercicio físico.

- Sacar un mínimo de “4 puntos” en la prueba de conocimientos teóricos.

#### **1.4.MÍNIMOS PARA 4º E.S.O.**

- Preparación y puesta en práctica de un calentamiento específico para la realización de una actividad determinada.
- Trabajo y mejora de la resistencia aeróbica a través de la carrera continua, el fartlek y el entrenamiento en circuito, respetando la zona de actividad física saludable para su mejora.
- Participación activa en todas las actividades, juegos y deportes que se lleven a cabo.
- Entrega de las actividades, fichas de trabajo y trabajos de forma mínimamente correcta dentro del plazo establecido, en el formato solicitado y demostrando que se han adquirido los principales aspectos básicos.
- Saber jugar a los deportes que se practiquen en clase, con un nivel técnico-táctico básico y con unos conocimientos reglamentarios que le permitan al alumno/a jugar de forma correcta.
- Participar de manera activa en la organización y elaboración de las jornadas deportivas contribuyendo a la correcta organización de las mismas.
- Manifestar actitudes de respeto hacia los compañeros, material, medio ambiente y profesor, así como mostrar valores de empatía y de ayuda a los demás.
- Conocer e identificar los principales huesos y músculos del cuerpo, diferenciando de éstos últimos los tipos que existen, las funciones de los mismos y los movimientos en los que se involucran.
- Participa de manera activa en las sesiones de actividad física en el medio acuático.
- Preparar un montaje de expresión corporal de forma grupal con soporte musical y de 4 minutos de duración, superando la inhibición a actuar delante de los/as demás compañeros/as, el estrés producido por la ocasión y mostrar habilidades intrapersonales (control de emociones e impulsos) e interpersonales (ayudar a los compañeros, animarles, cooperación etc.).

- Trabajar en equipo para conseguir retos físicos marcados por la distancia recorrida utilizando para el control de dichos parámetros y presenta conocimientos básicos de cabuyería.
- Conocer los aspectos básicos de una alimentación saludable, elaborar desayunos y/o meriendas saludables y diseñar un plan de alimentación respetando la ingesta calórica y los valores nutricionales marcados.
- Conocer los protocolos esenciales de primeros auxilios ante las situaciones de emergencia más comunes e identificar los riesgos de lesión en función de las condiciones en las que se practica el ejercicio físico y/o deporte.
- Adquirir hábitos de higiene básicos como el cambio de camiseta al finalizar la sesión práctica así como la utilización de una indumentaria adecuada a la práctica de ejercicio físico.
- Planificar y presentar actividades y/o programas dirigidos a la mejora de la condición física.
- Sacar un mínimo de “4 puntos” en la prueba de conocimientos teóricos.

## **2. PORCENTAJES DE CALIFICACIÓN.**

Los porcentajes se repartirán de la siguiente manera:

### **■ CONTENIDOS CONCEPTUALES (25%)**

- Pruebas escritas (al menos una por trimestre).
- Actividades de clase.
- Trabajos y/o actividades solicitados por el profesor.

### **■ CONTENIDOS PRÁCTICOS (50%)**

- Práctica diaria (método de observación directa).
- Pruebas prácticas de habilidades específicas (método de observación y cuantificación).
- Objetivos conseguidos en los diferentes retos o actividades prácticas que se propongan.

### **■ ACTITUDES (25%)**

- Cartilla de responsabilidad:
  - Asistencia a clase y grado de participación.
  - Hábitos de higiene (cambio de camiseta, etc.).
  - Puntualidad, equipamiento deportivo, materiales solicitados para clase, entrega de trabajos...
  - Comportamiento general (respeto al profesor, cuidado de material, compañerismo, voluntariedad en las actividades...).