

EDUCACIÓN FÍSICA 1º de ESO

CONTENIDOS

- Actividad física y hábitos de higiene.
- El calentamiento
- La resistencia
- La fuerza.
- La flexibilidad.
- La velocidad.
- Las habilidades motrices básicas y las capacidades motrices.
- La Natación
- El atletismo.
- Gimnasia artística.
- Bádminton.
- Baloncesto.
- Fútbol-sala.
- Balonmano.
- Voleibol.
- Los juegos populares y los deportes tradicionales.
- Actividades físicas de expresión.
- Actividades en el medio natural.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento de tipo general.

Se trata de comprobar si el alumno o la alumna ha asimilado la idea de la necesidad de preparar el cuerpo para una actividad posterior más intensa y conoce los procedimientos y ejercicios más adecuados para ello.

2. Identificar las capacidades físicas que se están desarrollando en la práctica de distintas actividades físicas.

Se trata de comprobar si los alumnos y alumnas conocen las capacidades físicas básicas y sus principales características, a través de su utilización en las tareas motrices.

3. Haber incrementado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.

Se trata de comprobar si el alumno o la alumna ha incrementado los niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas en función de los registros tomados al iniciar el Ciclo. Los valores medios en su grupo de edad servirán únicamente como referencia informativa para valorar si el progreso es adecuado y para motivar a los alumnos y alumnas a aceptar y superar sus propios niveles.

4. Aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas, prestando una especial atención a los elementos de ejecución.

Se trata de comprobar si el alumno o la alumna ha consolidado las habilidades y destrezas motrices básicas como base para su integración en las habilidades motrices específicas propias de cada deporte, con un grado de ejecución aceptable.

5. Ajustar progresivamente la propia ejecución de las habilidades específicas a los problemas planteados en las tareas motrices deportivas, evaluando la adecuación de la ejecución al objetivo previsto.

Se trata de comprobar si los alumnos y alumnas son capaces de percibir los estímulos que proporcionan las tareas motrices y si son capaces de ejecutar éstas con un nivel de funcionalidad suficiente adecuado al objetivo planteado en la tarea.

6. Expresar y comunicar, de forma individual y colectiva estados emotivos e ideas utilizando las combinaciones de algunos elementos de la actividad física.

Se trata de comprobar que los alumnos y alumnas han comprendido los significados expresivos de los múltiples movimientos corporales y de las combinaciones de las variables del movimiento corporal: intensidad, espacio y tiempo y los utilizan, de forma desinhibida, para expresar sentimientos, sensaciones, ideas y mensajes.

7. Coordinar las acciones propias con las del equipo interpretando con eficacia la táctica para lograr la cohesión y eficacia cooperativas.

Se trata de comprobar que los alumnos y alumnas han comprendido los fundamentos tácticos de los deportes y juegos colectivos practicados y colaboran con el grupo en la consecución de fines comunes.

8. Participar en la búsqueda y realización de actividades y juegos propios del territorio.

Se trata de comprobar si los alumnos y las alumnas participan en la búsqueda y puesta en práctica de los juegos y actividades autóctonas y si se identifican con ellos como parte integrante de la Comunidad en la que viven.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los ejercicios o pruebas que deben superar los alumnos tendrán una calificación numérica entre cero y diez y el porcentaje de pruebas que deben superar los alumnos será del cincuenta por ciento de las pruebas evaluadas, excepto en el Test de Condición Física.

Con la información obtenida, su posterior análisis y comparación podemos tomar decisiones, que se acerquen lo más posible, a la realidad. Nuestra pretensión es minimizar al máximo la posibilidad de un error en la calificación final.

Para calificar a los alumnos/as, se tendrán en cuenta los aprendizajes que éstos hayan realizado sobre los tipos de contenidos que se han desarrollado a lo largo del curso.

Por conceptos cognitivos y procedimentales el porcentaje será del 70% de la nota y por conceptos actitudinales (asistencia a clase, actitud, interés, participación...) el porcentaje será el 30% de la nota.

En la primera evaluación, para superar el Test de Condición Física, será necesario aprobar un mínimo de cinco pruebas de las ocho previstas. En la segunda y tercera evaluación, tanto en las pruebas prácticas como en las teóricas, será necesario superar el cincuenta por ciento de las pruebas.