

1. CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN MÍNIMOS

CONTENIDOS MÍNIMOS DE EVALUACIÓN

1ºESO:

- 1) Elaboración de un Calentamiento General desarrollando cada una de sus partes.
- 2) Conocimiento de las Capacidades físicas y la clasificación de cada una de ellas.
- 3) Práctica de diferentes juegos analizando las capacidades físicas que intervienen en cada uno de ellos.
- 4) Puesta en práctica de las habilidades gimnásticas vistas en clase, conociendo las técnicas básicas de cada una de ellas.
- 5) Conocimiento y práctica de las diferentes modalidades atléticas vistas en clase.
- 6) Práctica de los principales deportes colectivos, conociendo los elementos comunes a todos ellos y los fundamentos básicos de cada deporte.
- 7) Realización de un montaje de expresión corporal utilizando las técnicas vistas en clase
- 8) Conocimiento y puesta en práctica de las principales técnicas de orientación en el medio natural.
- 9) Conocimiento y práctica de los deportes alternativos vistos en clase.

2ºESO

- 1) Elaboración de un Calentamiento General desarrollando cada una de sus partes.
- 2) Conocimiento de las Capacidades físicas y la clasificación de cada una de ellas.
- 3) Montaje de una coreografía grupal utilizando los diferentes tipos de salto con combas vistos en clase
- 4) Realización de diferentes actividades de lucha vistas en clase, conociendo las técnicas básicas para su correcta aplicación.
- 5) Conocimiento y práctica de los deportes alternativos vistos en clase.
- 6) Conocimiento y práctica de las modalidades atléticas vistas en clase
- 7) Conocimiento de los aspectos fundamentales de diferentes juegos tradicionales, aplicando las técnicas básicas de cada uno de ellos.
- 8) Práctica de las técnicas básicas del fútbol sala, aplicando los aspectos reglamentarios vistos en clase.
- 9) Manejo de la brújula para orientarnos en el medio natural.

3ºESO

- 1) Elaboración de un calentamiento específico aplicado a la actividad posterior.
- 2) Definición y clasificación de las capacidades físicas básicas.
- 3) Los sistemas de entrenamiento para mejorar la condición física, conocimiento y puesta en práctica de los que se han trabajado en clase.
- 4) Puesta en práctica de las técnicas básicas para los saltos verticales en atletismo.
- 5) Montaje de una coreografía grupal de Acrosport, aplicando las pautas básicas vistas en clase.
- 6) Práctica de las técnicas básicas de balonmano, aplicando los aspectos reglamentarios vistos en clase.
- 7) Técnicas básicas del bádminton, aplicación de las mismas en situaciones de juego, respetando los aspectos reglamentarios vistos en clase.
- 8) Práctica de las técnicas de escalada vistas en clase.
- 9) Conocimiento de los deportes Paralímpicos vistos en clase, valorando la capacidad de superación y de sacrificio en el deporte adaptado.

4ºESO

- 1) Las capacidades físicas básicas, clasificación y sistemas de entrenamiento. Puesta en práctica de dichos sistemas para mejorar la condición física.
- 2) Puesta en práctica de las técnicas básicas para los saltos horizontales en atletismo.
- 3) Los primeros auxilios, técnicas básicas en la RCP y lesiones deportivas.
- 4) Práctica de las técnicas básicas de baloncesto, aplicando los aspectos reglamentarios vistos en clase.
- 5) Aplicación de las técnicas de relajación vistas en clase.
- 6) Conocimiento y práctica de las técnicas básicas de voleibol, aplicando los aspectos reglamentarios vistos en clase.
- 7) Realización de una coreografía con soporte musical siguiendo las pautas vista en clase.
- 8) Conocimiento de los principales rasgos de las actividades en el medio natural vistas en clase.

1ºBACHILLERATO:

- 1) La Resistencia: clasificación y sistemas de entrenamiento
- 2) La Fuerza: clasificación y sistemas de entrenamiento
- 3) La Velocidad: clasificación y sistemas de entrenamiento

- 4) La planificación del entrenamiento: pautas generales para planificar
- 5) Nutrición: principios inmediatos y análisis de una dieta
- 6) Los bailes de salón: Cha-cha-cha
- 7) Principales disciplinas de atletismo
- 8) Habilidades gimnásticas básicas
- 9) El Rugby, principios técnico-tácticos básicos y principales normas reglamentarias.
- 10) Los deportes de oposición: Padel y actividades de lucha
- 11) La orientación en el medio natural. Uso de plano y brújula

CRITERIOS MÍNIMOS DE EVALUACIÓN

1º ESO

1. Conocer las partes del calentamiento.
2. Identificar los principales músculos del cuerpo y conocer algunos estiramientos para estirar cada uno de ellos.
3. Conocer las capacidades físicas básicas, su clasificación, y algunos juegos para mejorarlas.
4. Ser capaz de realizar una carrera continua de 15 minutos sin pausas, fruto de un trabajo de mejora de la capacidad de resistencia realizado durante el curso.
5. Realizar de forma correcta un mínimo de 2 habilidades gimnásticas vistas en clase.
6. Conocer y realizar de forma correcta, las disciplinas atléticas vistas en clase.
7. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.
8. Elaborar un sketch o danza sencilla por parejas o grupos sencillos
9. Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de una adecuada utilización de los materiales e instalaciones.
10. Conocer los aspectos fundamentales de los juegos recreativos vistos en clase.
11. Conocer las técnicas básicas de orientación en el medio natural.

2º ESO

1. Conocer las partes del calentamiento.
2. Identificar los principales músculos del cuerpo y conocer algunos estiramientos para estirar cada uno de ellos.

3. Conocer las capacidades físicas básicas, su clasificación, y algunos juegos para mejorarlas.
4. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.
5. Conocer y poner en práctica algunos juegos tradicionales aragoneses.
6. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad cuando se adopta tanto el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.
7. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos con combas, utilizando las técnicas vistas en clase.
8. Realizar de forma autónoma un recorrido de senderismo cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.
9. Participar de forma correcta en actividades de lucha, aplicando las técnicas vistas en clase.
10. Ejecutar de forma correcta, las habilidades necesarias para las carreras de vallas y los relevos.
11. Conocer y practicar las habilidades básicas del fútbol sala, así como los aspectos reglamentarios necesarios para su correcta aplicación.
12. Conocer los aspectos fundamentales de los juegos recreativos vistos en clase.
13. Conocer las técnicas básicas de orientación en el medio natural utilizando la brújula.
14. Ser capaz de realizar una carrera continua de 20 minutos sin pausas, fruto de un trabajo de mejora de la capacidad de resistencia realizado durante el curso.

3º ESO

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.
2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad física, con el objetivo de correr durante 25 minutos sin pausa.
3. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
4. Conocer las técnicas básicas de los saltos verticales en atletismo, para su posterior aplicación práctica.
5. Elaborar una coreografía grupal de Acroport, aplicando los conocimientos técnicos vistos en clase.

6. Conocer y realizar de forma correcta y eficaz, las técnicas básicas de balonmano.
7. Conocer y realizar de forma correcta, los elementos técnicos del bádminton, aplicando los aspectos reglamentarios trabajados en clase.
8. Conocer y practicar de forma adecuada, las técnicas básicas de escalada vistas en clase.

4º ESO

1. Conocer las clasificaciones y sistemas de entrenamiento de las principales capacidades físicas.
2. Ser capaz de realizar un test de carrera continua de 30 minutos sin pausas, fruto del trabajo de preparación previo realizado en clase, aplicando algunos de los principales sistemas de entrenamiento de la resistencia.
3. Conocer y aplicar correctamente las técnicas básicas de los lanzamientos en atletismo.
4. Conocer las principales técnicas de primeros auxilios
5. Conocer y realizar de forma correcta, las principales técnicas de Baloncesto y Voleibol, aplicando los aspectos reglamentarios vistos en clase.
6. Elaborar un montaje grupal utilizando las habilidades expresivas y rítmicas trabajadas en clase.

BACHILLERATO

1. Realizar una planificación para la mejora de la resistencia, llevándola a la práctica durante 12 sesiones, y finalizándola con un test de 30 minutos de carrera continua.
2. Conocer las capacidades físicas, su clasificación y los principales sistemas de entrenamiento.
3. Conocer los aspectos fundamentales del rugby, aplicándolos en situaciones de juego de forma correcta .
4. Realizar una coreografía de Cha-cha-cha con los pasos trabajados en clase
5. Conocer y realizar correctamente las principales disciplinas del atletismo.
6. Elaborar y analizar la dieta personal de un día tipo, posteriormente, poder reflexionar y corregir algunos hábitos alimenticios.
7. Saber actuar de forma adecuada ante lesiones y accidentes de carácter leve. Poner en práctica las técnicas básicas de la reanimación cardio-pulmonar.

8. Ser capaz de realizar un recorrido de orientación con la ayuda de un plano y una brújula.
9. Conocer y aplicar los aspectos fundamentales de los deportes de oposición vistos en clase.

2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Para calificar a los alumnos se tendrán en cuenta tanto los contenidos de tipo práctico, como los teóricos en los que se fundamentan los anteriores. Así mismo, se tendrán en cuenta otros aspectos actitudinales, valorando el grado de interés y esfuerzo mostrado en las sesiones, la asistencia a las clases, el tener unos buenos hábitos higiénicos antes y después de cada sesión, etc...

- **Contenidos teóricos:**

La calificación de este apartado se hará en función de la calidad de los trabajos solicitados a lo largo del curso y de la calificación obtenida en los exámenes. Se propondrán otros trabajos adicionales que podrán ser voluntarios, los cuales serán redactados en el lenguaje del alumno con el objeto de evitar copias o resúmenes.

- **Contenidos prácticos:**

La calificación de este apartado se hará por las pruebas físicas y/o test, las diferentes pruebas de habilidades motrices o deportivas y la observación directa de situaciones motrices o deportivas planteadas. Asimismo será de suma importancia la valoración del trabajo y esfuerzo en la práctica físico-deportiva propuesta y la progresión personal que se desarrolle a lo largo de las unidades didácticas respectivas.

En cualquier curso, para evitar que el alumno/a se desentienda del desarrollo de cualquiera de estos tres apartados, es necesario sacar un mínimo de 4 puntos en cada uno de los apartados.

Las FALTAS A CLASE y la no participación en la misma por enfermedad, deben estar siempre justificadas. Aquellos alumnos/as con más

de 4 faltas sin justificar en una misma evaluación tendrán la asignatura suspendida y deberán recuperar todos los contenidos vistos en clase.

En el caso de que un alumno se presente a la evaluación Extraordinaria sin haber asistido a las clases estipuladas durante el curso escolar, deberá realizar un examen tanto teórico como práctico, y además deberá realizar una serie de trabajos escritos acerca de todo lo que se ha trabajado durante el curso, los cuales deberán presentarse antes del examen para tener derecho a su realización.

CUADRO RESUMEN

1º y 2º de ESO		
CONCEPTOS (TEORÍA)	PROCEDIMIENTOS (PRÁCTICA)	ACTITUD
30%	40%	30%
3º y 4º de ESO		
CONCEPTOS (TEORÍA)	PROCEDIMIENTOS (PRÁCTICA)	ACTITUD
30%	40%	30%
BACHILLERATO		
CONCEPTOS (TEORÍA)	PROCEDIMIENTOS (PRÁCTICA)	ACTITUD
30%	40%	30%