 ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA – 1º ESO

|  |  |
| --- | --- |
| Estándares evaluables | BLOQUE 1  1.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 1.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 1.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 1.6. 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.  2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 2.4. 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.  3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 3.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.  4.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 4.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. 4.3. 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.  5.1. 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.  6.1. 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. 6.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.  BLOQUE 2  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.  2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 2.2. 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. 2.3. 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. 2.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.  3.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 3.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 3.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 3.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 3.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 3.6. 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.  4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 4.2. 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. 4.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.  5.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 5.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. 5.3. 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.  6.1. 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. 6.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 6.3. 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.  7.1. 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. 7.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.  BLOQUE 3  1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 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.  2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 2.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 2.6. 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.  3.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 3.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. 3.3. 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.  4.1. 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. 4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 4.3. 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.  5.1. 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. 5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.  BLOQUE 4  1.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 1.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.  2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 2.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 2.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 2.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 2.6. 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.  3.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 3.2. 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. 3.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.  4.1. 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. 4.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 4.3. 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.  5.1. 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. 5.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. |
| Estándares mínimos | BLOQUE 1:  1.1 Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.  2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.  3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.  BLOQUE 2:  1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 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.  4.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 4.2. 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.  BLOQUE 3:  1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.  BLOQUE 4:  1.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.  3.2. 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. |
| Criterios de evaluación | BLOQUE 1:  1. 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. 2. 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. 6. 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.  BLOQUE 2:  1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 7. 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.  BLOQUE 3:  1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.  BLOQUE 4:  1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. 4. 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. |
| Criterios de calificación | El porcentaje de la nota del final de cada evaluación será el siguiente:  Con el fin de facilitar el aprobar la asignatura para todos los alumnos, la nota final de cada evaluación saldrá de los siguientes porcentajes:  70% Exámenes. Se harán dos tipos de exámenes, exámenes teóricos (siempre al final de cada evaluación) y exámenes prácticos (se harán a lo largo de la evaluación dependiendo de los contenidos que se estén dando en la asignatura).  - El valor del examen teórico será de un 30%.  - El valor de los exámenes prácticos será de un 40%, cada examen práctico tendrá un valor de 10%.  30% Trabajos. Se harán dos tipos de trabajos, trabajos grupales (en los cuales se harán grupos de alumnos de la clase y tendrán que trabajar juntos ayudándose unos a otros) y trabajos individuales (los cuales unas veces se mandarán para realizar en casa y otras veces se harán en el desarrollo de la clase).  - El valor de los trabajos grupales será de un 20% (habrá dos trabajos grupales por trimestre, cada uno tendrá un valor del 10%).  - El valor de los trabajos individuales será de un 10% (habrá un trabajo individual por trimestre). |
| Instrumentos de evaluación | Los instrumentos de evaluación en las distintas evaluaciones serán los siguientes:   * Exámenes teóricos. * Exámenes prácticos. * Trabajos grupales. * Trabajos individuales. |
| Criterios de promoción y titulación | El alumno promocionará siempre y cuando en la asignatura se llegue a una nota superior a 5.  El criterio de redondeo a seguir será el siguiente:  Si la nota es igual o superior al “,5” se subirá al siguiente punto, si es inferior, se quedará en el número entero anterior. |
| Recuperación de evaluaciones | Las evaluaciones se recuperarán siempre y cuando se apruebe la siguiente evaluación. En el caso de llegar a Junio con más de una evaluación suspensa, se deberá hacer un trabajo sobre las evaluaciones suspensas. |
| Nota de septiembre | En septiembre se realizará un examen teórico sobre todos los contenidos de la asignaturas impartidos durante el curso escolar. |