

EDUCACIÓN FÍSICA

1º BACHILLER

MÍNIMOS

1ª EVALUACIÓN

OBJETIVO 1: “DESARROLLAR LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS”

- Trabajar la resistencia mediante ejercicios básicos.
- Trabajar la fuerza/resistencia muscular anterior del tronco mediante ejercicios básicos.
- Trabajar la fuerza del tren superior (tronco y brazos) mediante ejercicios básicos.
- Trabajar la agilidad mediante ejercicios básicos.
- Trabajar la resistencia aeróbica en esfuerzos submáximos, mediante

ejercicios básicos.

- Trabajar la fuerza/resistencia muscular del tren superior, mediante ejercicios básicos.
- Trabajar la fuerza explosiva del tren inferior mediante ejercicios básicos.
- Trabajar la agilidad mediante ejercicios básicos.
- Trabajar la velocidad de traslación mediante ejercicios básicos.
- Trabajar la flexibilidad del tronco y piernas mediante ejercicios básicos.
- Trabajar la coordinación óculo-manual y óculo-pédica mediante ejercicios básicos.
- Trabajar la agilidad mediante ejercicios básicos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Intentar realizar los test de valoración de la condición física, con los mínimos exigidos. (Obligatorio excepto exentos).

Chicos ♂

Chicas ♀

	Chicos ♂	Chicas ♀
• Test de Cooper	2169 m (18 v)	1729 m (15v)
• Test de Abdominal (1´)	46	37
• Test de Lanz. Balón (3 kg)	6,00 m	4,65 m
• Test de Carrera de Obstáculos	10”3	11”4
• Test de la Course-Navette	9’0 P	5’5 P
• Test de Flexión de Brazos	34”	11”
• Test del Salto Horizontal	2,15 m	1,70 m
• Test del 10 x 5	17” 1	19”1
• Test de los 50 m lisos	7”4	8”4
• Test de la Flexión Anterior del Tronco	cm	35m
• Test de Slalom con Balón	1’10”	1’15”

• Test del 10 x 10	1'04"	1'08"
--------------------	-------	-------

OBJETIVO 2: “COMPRENDER COMO SE EVALUA LA CONDICIÓN FÍSICA”.

- Conocer los conceptos, las clases de evaluación, los objetivos, datos y requisitos de un test motor.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

-Realización de un examen teórico (OPTATIVO).

-Realización de un trabajo/actividades (OPTATIVO). La buena presentación, letra y ortografía se premiará con un punto y lo contrario con la pérdida de hasta un punto.

*Muy **IMPORTANTE** entregar en la fecha indicada. No se pueden presentar las actividades sino se va a realizar el examen.

OBJETIVO 3: “DESARROLLAR HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES”

- Practica de varios deportes. (PROPUESTOS).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Realización de ejercicios teórico/prácticos a propuesta del profesor.

OBJETIVO 4: “CULTIVAR LA PUNTUALIDAD Y LA RESPONSABILIDAD”

- Acudir con la ropa deportiva adecuada y completa.
- Asistir puntualmente a clase.
- No hablar durante la explicación.
- Disputas, peleas...
- Masticar chicle.
- Lesiones injustificadas.
- Recoger y ordenar el material utilizado.
- Maltratar el material.
- Tener actitud positiva hacia la clase.

2ª EVALUACIÓN

OBJETIVO 1: “DESARROLLAR LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS”

- Trabajar la resistencia mediante ejercicios básicos.
- Trabajar la fuerza/resistencia muscular anterior del tronco mediante ejercicios básicos.
- Trabajar la fuerza del tren superior (tronco y brazos) mediante ejercicios básicos.
- Trabajar la agilidad mediante ejercicios básicos.
- Trabajar la resistencia aeróbica en esfuerzos submáximos, mediante ejercicios básicos.
- Trabajar la fuerza/resistencia muscular del tren superior, mediante ejercicios básicos.

- **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- Repetir y mejorar los test de valoración de la condición física, con los mínimos exigidos. (Obligatorio excepto exentos).

OBJETIVO 2: “CONOCER LAS ALTERACIONES POSTURALES, LAS MALFORMACIONES Y LOS PRIMEROS AUXILIOS”.

- Conocer algunas alteraciones en columna, rodillas, pies..., saber tratar algunos tipos de heridas y fracturas; diferenciar una luxación de un esguince etc. Saber reaccionar ante una quemadura, una intoxicación y saber aplicar las técnicas de URGENCIA si fuera necesario.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

-Realización de un examen teórico (OPTATIVO).

-Realización de un trabajo/actividades (OPTATIVO). La buena presentación, letra y ortografía se premiará con un punto y lo contrario con la pérdida de hasta un punto.

*Muy **IMPORTANTE** entregar en la fecha indicada. No se pueden presentar las actividades sino se va a realizar el examen.

OBJETIVO 3: “DESARROLLAR HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES”

- Distinguir, entender y practicar los FUNDAMENTOS BÁSICOS de la

actividad físico/deportiva elegida.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Realización de ejercicios teórico/prácticos a propuesta del profesor.

OBJETIVO 4: “CULTIVAR LA PUNTUALIDAD Y LA RESPONSABILIDAD”

- Acudir con la ropa deportiva adecuada y completa.
- Asistir puntualmente a clase.
- No hablar durante la explicación.
- Disputas, peleas...
- Masticar chicle.
- Lesiones injustificadas.
- Recoger y ordenar el material utilizado.
- Maltratar el material.
- Tener actitud positiva hacia la clase.

3ª EVALUACIÓN

OBJETIVO 1: “DESARROLLAR LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS”

- Trabajar la fuerza explosiva del tren inferior mediante ejercicios básicos.
- Trabajar la agilidad mediante ejercicios básicos.
- Trabajar la velocidad de traslación mediante ejercicios básicos.
- Trabajar la flexibilidad del tronco y piernas mediante ejercicios básicos.
- Trabajar la coordinación óculo-manual y óculo-pédica mediante ejercicios básicos.
- Trabajar la agilidad mediante ejercicios básicos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Repetir y mejorar los test de valoración de la condición física, con los mínimos exigidos. (Obligatorio excepto exentos).

OBJETIVO 2: “ENTENDER LA NUTRICIÓN”.

- Saber un poco de historia, conocer los principios nutritivos, la obesidad, la bulimia, la anorexia y la alimentación equilibrada.
- Relacionar nutrición y ejercicio.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

-Realización de un examen teórico (OPTATIVO).

-Realización de un trabajo/actividades (OPTATIVO). La buena presentación, letra y ortografía se premiará con un punto y lo contrario con la pérdida de hasta un punto.

*Muy **IMPORTANTE** entregar en la fecha indicada. No se pueden presentar las actividades sino se va a realizar el examen.

OBJETIVO 3: “DESARROLLAR HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES”

- Práctica de varios deportes. (PROPUESTOS).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Realización de ejercicios teórico/prácticos a propuesta del profesor.

OBJETIVO 4: “CULTIVAR LA PUNTUALIDAD Y LA RESPONSABILIDAD”

- Acudir con la ropa deportiva adecuada y completa.
- Asistir puntualmente a clase.
- No hablar durante la explicación.
- Disputas, peleas...
- Masticar chicle.
- Lesiones injustificadas.
- Recoger y ordenar el material utilizado.
- Maltratar el material.
- Tener actitud positiva hacia la clase.

RECUPERACIONES

- Mismo curso:

Utilizaremos la evaluación continua, es decir, aprobando una evaluación quedará aprobada inmediatamente la anterior y se hará una media de las tres al finalizar el curso, siempre y cuando la evaluación suspendida sea con una nota igual o superior a tres y la

media de las tres evaluaciones sea de 5 ó más.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La materia queda dividida en TRES grandes bloques: conceptos, procedimientos y actitudes.

El peso de cada bloque se distribuye de la siguiente manera:

35% Práctica. (Obligatoria). Desarrollo de las cualidades físicas básicas y superación y mejora durante el curso de los test de valoración de la Condición Física.

10% Teoría. (Optativa). Realización de un examen teórico y unas actividades de la materia tratada en la evaluación. (La buena presentación, letra y ortografía se premiará con un punto). ¡¡MUY IMPORTANTE!! Entregar en la fecha indicada.

20% Actitud. (Puntualidad, responsabilidad y esfuerzo). 1-Acudir con la ropa deportiva adecuada y completa, 2- Asistir puntualmente a clase, 3-No hablar durante la explicación y el desarrollo del trabajo, 4- Disputas, peleas, 5-Realizar rápidamente los cambios de actividad dentro de la clase, 6- Masticar chicle, 7- Lesiones injustificadas, 8- Recoger y ordenar los instrumentos empleados, 9- Maltratar el material, 10-Tener actitud positiva hacia la clase...

35% Deportes, expresión corporal, juegos y actividades. (Dependerá de la evaluación).

Al ser la teoría (examen/actividades) optativo, aquel alumno que no lo realice, se le compensará con la parte práctica.

a) Criterios de redondeo:

Por debajo de 5: Se redondea a la baja.

Por encima del 5:

-Si el decimal es igual o superior a 5 se redondea al alza.

-Si el decimal es inferior a 5 se redondea a la baja.

b) Faltas de asistencia:

Se considerará **falta de asistencia** toda ausencia no justificada mediante justificante médico.

c) Pérdida de evaluación Trimestral:

Las faltas de asistencia sin justificar podrán acarrear la pérdida del derecho a la evaluación continua (en el trimestre). En el caso del Departamento de educación física, un alumno/a perderá el derecho a la evaluación continua (trimestral) cuando a lo largo de la evaluación se produzca un 10% de faltas injustificadas.

d) Prueba extraordinaria de Junio:

En el caso de que un alumno/a no supere satisfactoriamente una de las tres evaluaciones del curso (nota inferior a 5), y su nota media sea inferior a 5, o no supere 2 o más evaluaciones, deberá hacer dos pruebas prácticas para recuperar la materia al final del tercer trimestre:

1. Prueba de resistencia: carrera continua según baremo publicado en el gimnasio.
2. Pruebas prácticas sobre los contenidos desarrollados en cada una de las evaluaciones no superadas.

Para poder ser calificado positivamente deberá superar ambas pruebas y su nota será como máximo 5.

Los profesores/as informarán a los alumnos/as de las características de las pruebas prácticas que se vayan a realizar en cada momento.

TEORÍA: examen de la materia estudiada en una de las tres evaluaciones del curso.

PRÁCTICA: Realización de 3 test. (Resistencia, fuerza y agilidad.)

De todo se informará a los alumnos/as a finales de Mayo, de manera que tengan tiempo suficiente para prepararlo. .

De cara a la nota final: la teoría 30% y la práctica 70%, siempre y cuando la nota del teórico sea igual o superior a tres.

ALUMNOS EXENTOS DE LA PARTE PRÁCTICA DE LA ASIGNATURA

Todos los alumnos exentos de práctica, tanto totales como parciales, así como los que por cualquier circunstancia no pueden hacer la práctica que corresponda en un momento determinado, deben acudir a clase. También existe la posibilidad que no asistan a clase siempre que sus responsables (padres-tutores) se hagan responsables (documento escrito y firmado) de sus hijos-as durante las horas programadas de Educación Física.

Serán calificados por los exámenes teóricos y las actividades encargados al grupo en general y por los que se les encarguen de forma especial. Y también se valorará su actitud en clase: asistencia, respeto, colaboración, participación etc. la valoración porcentual de la calificación será:

Si la exención es parcial o temporal se les examinará de la parte práctica que puedan realizar.

Los criterios de calificación quedan repartidos de la siguiente forma, 70% conceptos y 30% trabajos y actividades.

Justificantes médicos.

Los alumnos a los que se tenga que realizar una adaptación curricular de la parte práctica de la asignatura como se ha explicado en el párrafo anterior debido a una exención total para la práctica deportiva deben presentar un certificado médico, dentro del primer mes de curso lectivo, en el que se especifique la absoluta imposibilidad de realizar ejercicio físico y su carácter permanente.

Los alumnos que padezcan una exención parcial o temporal deben presentar un certificado médico en el que se haga constar el impedimento que padece, las limitaciones de movimiento y las precauciones específicas que deben observarse, así como el tiempo estimado de la duración de la dolencia.

