

CONTENIDOS PARA CADA CURSO. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

A continuación se muestran los contenidos que se pretenden trabajar por ciclos:

CONTENIDOS 1º ESO	CONTENIDOS 2º ESO
BLOQUE I: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	BLOQUE I: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD
<ul style="list-style-type: none">• La sesión.• El calentamiento 1º• La resistencia (1º)• La velocidad (1º)• Coordinación, agilidad y equilibrio.	<ul style="list-style-type: none">• Condición Física. El cuerpo humano y el Ejercicio físico.• La fuerza.• La Flexibilidad.• Respiración y Relajación.
BLOQUE 2: JUEGOS Y DEPORTES	BLOQUE 2: JUEGOS Y DEPORTES
<ul style="list-style-type: none">- Los juegos.- El atletismo.- La natación.- El bádminton.- El balonmano.-	<ul style="list-style-type: none">• Deportes. Habilidades motrices.• La gimnasia artística.• El fútbol.• El voleibol.• El baloncesto.
BLOQUE 3: EXPRESIÓN CORPORAL	BLOQUE 3: EXPRESIÓN CORPORAL
<ul style="list-style-type: none">- La expresión corporal.	<ul style="list-style-type: none">• La interpretación y la coreografía.
BLOQUE 4: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	BLOQUE 4: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL
<ul style="list-style-type: none">- Actividades en la naturaleza.	<ul style="list-style-type: none">• Orientación.

CONTENIDOS 3º ESO	CONTENIDOS 4º ESO
BLOQUE I: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	BLOQUE I: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD
<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos saludables y nocivos • El calentamiento • La resistencia • La flexibilidad • La postura corporal 	<ul style="list-style-type: none"> • Sistemas y métodos de entrenamiento • La Fuerza. • La velocidad. • Primeros auxilios. • El Yoga. Relajación
BLOQUE 2: JUEGOS Y DEPORTES	BLOQUE 2: JUEGOS Y DEPORTES
<ul style="list-style-type: none"> • La competición. • El rugby. • El baloncesto. • El fútbol sala. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades Gimnásticas. • El Tenis. • El judo. • El Voleibol. • Deportes urbanos.
BLOQUE 3: EXPRESIÓN CORPORAL	BLOQUE 3: EXPRESIÓN CORPORAL
<ul style="list-style-type: none"> • Bailes de salón 	<ul style="list-style-type: none"> • La Actividad física y las emociones.
BLOQUE 4: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	BLOQUE 4: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL
<ul style="list-style-type: none"> - La bicicleta 	<ul style="list-style-type: none"> • Salidas a la Naturaleza.

Los instrumentos de valoración son los siguientes:

- **SABER TEÓRICO 40 %**

- **Cuaderno de Actividades y/o Cuaderno del alumno. (20% sobre el 100%)**

El cuaderno de actividades del libro de texto o el Cuaderno del alumno, es un medio fundamental para comprobar el grado de compromiso del alumno con los conocimientos adquiridos a través del libro y de la propia práctica física. Se le podrá pedir en cualquier momento para comprobar que los ejercicios están realizados, y al menos una vez por trimestre se requerirá la corrección del mismo.

- **Pruebas escritas (pruebas de conocimiento). (10% sobre el 100%)**

Las pruebas o exámenes escritos tratarán de abordar los aspectos tratados en el libro de texto y la propia práctica. Se realizará uno por trimestre, siendo su formato variado, ya que contempla preguntas tipo test, preguntas con respuestas cortas, de relación, de desarrollo, respuestas gráficas o con dibujos, etc. Una vez corregidas y puntuadas se devolverán al alumno para que compruebe los fallos y aciertos, tras lo cual el profesor las guardará en el departamento.

- **Trabajos documentales individuales/grupales, obligatorios y/o voluntarios y ejercicios de lectura. (5% sobre el 100%)**

Se pedirá un trabajo por trimestre sobre alguno de los contenidos que se abordan, siendo obligatorio si su realización es indispensable para que el alumno logre comprender mejor el contenido a trabajar y voluntario si los alumnos interesados necesitan ampliar conocimientos. Los trabajos serán entregados a los alumnos después de su corrección y valoración.

- **SABER PRÁCTICO 50 %**

- **Intervenciones, aportaciones orales, preguntas del profesor,... (10% sobre el 100%)**

En este apartado se contemplan múltiples posibilidades, desde preguntas que ocasionalmente puede hacer el profesor sobre algún aspecto tratado en clase, o bien de búsqueda o indagación para que el alumno investigue sobre una actividad o tarea determinada; aportaciones que el alumno realice de forma espontánea o creativa sobre el trabajo desarrollado en clase, etc.

- **Pruebas físicas y/o deportivas. (30% sobre el 100%)**

En este apartado se contemplan todas las pruebas o exámenes prácticos sobre los contenidos propios de las unidades didácticas, como por ejemplo, pruebas de condición física y pruebas de habilidades deportivas. El profesor informará de forma inmediata tanto de las fechas de realización de las mismas como de los resultados obtenidos en dichas pruebas tras la valoración y corrección oportuna.

- **Práctica diaria en las sesiones y observaciones sistemáticas. (10% sobre el 100%)**

Se califica el trabajo práctico diario del alumno, es decir, el grado de compromiso, interés y realización en cada una de las sesiones. Importante para que el alumno sea consciente de la necesidad de trabajar diariamente para valorar el esfuerzo personal en las diferentes sesiones. Los alumnos que en clases determinadas no puedan realizar práctica física (no traer ropa deportiva, lesionados, etc.) deberán registrar por escrito la sesión en un modelo de ficha de observación que facilitará el profesor y el cual será entregado al finalizar la clase para su posterior corrección.

- **SABER SER 10 %**

- **Actitud y comportamiento (cuidado del material e instalaciones)**

Apartado donde se valora la disposición positiva del alumno hacia la materia, su actitud y trato correcto hacia los propios compañeros y respeto hacia el profesor, cuidado del material deportivo colaborando en su recogida y limpieza y adecuado uso de las instalaciones deportivas.

- **Disposición favorable hacia la práctica de actividad física y deportiva y respeto a las normas y valores de convivencia, solidaridad y civismo**

Se tiene en cuenta el grado de cooperación y colaboración del alumno en las diversas tareas, tanto con compañeros como con el profesor, así como su integración en el grupo. Es necesario que alumno realice educación Física con ropa deportiva adecuada para la práctica de actividad física.

➤ **Asistencia regular a clase y puntualidad**

Se valora también la asistencia regular a clase y la puntualidad, de modo que si un alumno no asiste al menos al 20% de las sesiones correspondientes a un trimestre, se evaluará negativamente la asignatura; igualmente si tiene varias faltas por llegar tarde, se tendrá en cuenta en la calificación final de forma negativa.