

# APRENDIZAJES IMPRESCINDIBLES DE EDUCACIÓN FÍSICA 3r TRIMESTRE

Tratados en la reunión de Departamento el 28 de abril de 2020

Según establece la Instrucción del 23 de abril de 2020 en el apartado Principios de la intervención pedagógica, subapartado 2, c), se primará el trabajo de aprendizajes imprescindibles.

La materia de Educación Física es prácticamente en su totalidad una asignatura práctica, por lo que aún es más complicado realizarla en esta situación. El departamento de Educación Física ha previsto continuar el curso de la siguiente manera.

Todos los alumnos y alumnas realizarán cada semana un reto físico, desde ejercicios de abdominales con papel higiénico, coordinación dinámica general, hasta una coreografía por parejas). Se programará como una tarea evaluable en Classroom y deberán entregar en la misma plataforma un vídeo realizando dicho reto. (tal y como están haciendo hasta ahora, por cierto, muchas gracias a todos los que estáis colaborando en los retos con vuestros hijos e hijas).

Cualquier práctica deportiva que realicen y la documenten se tendrá en cuenta y se valorará positivamente.

Se modificarán los contenidos, debido a la situación actual, de la siguiente manera.

## **1º ESO**

### **UD6. ATLETISMO:**

- Resumen UD.
- Técnica básica de carrera. Vídeo de 15 ejercicio de técnica de carrera.

### **UD7. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA**

- Resumen UD.
- Respeto a la conservación del medio natural. Cuando salgan a realizar algún sendero, harán fotos de sus recorridos.

### **UD8. INICIACIÓN HABILIDADES, MIMO Y EXPRESIÓN CORPORAL**

- Resumen UD.
- Combinación de distintos ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de actividades expresivas. (malabares). Se realizará a través de uno de los retos semanales.

- Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal. (Coreografías). Todo esto se irá haciendo a través de los Retos.

## **2º ESO**

### **UD 8. HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y EXPRESIÓN CORPORAL.**

- Realizar un trabajo teórico.
- Realizar los retos.

### **UD 7. HÁBITOS NEGATIVOS.**

- Tú decálogo de la salud. Trabajo teórico.
- Retos.

### **UD 8. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.**

- Trabajo teórico sobre la ORIENTACIÓN. UD 11 Libro de texto.
- Retos.

## **3º ESO**

### **UD 6. TRABAJO TEÓRICO SOBRE POSTURA CORPORAL. UD 6 LIBRO DE TEXTO.**

- Trabajo teórico.
- Retos.

### **UD 7. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE.**

- Trabajo de búsqueda de información.
- Retos.

### **UD 8. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.**

- Trabajo teórico sobre la bicicleta. UD 11 Libro de texto.
- Retos.

## **4º ESO**

### **UD 4. MÉTODOS DE RELAJACIÓN: EL YOGA.**

- Trabajo teórico y parte práctica, realización de fotografías o vídeo realizando asanas.

### **UD 5. PRIMEROS AUXILIOS. UD 5 LIBRO DE TEXTO.**

- Trabajo teórico.

- Retos.

#### **UD 6. ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.**

- Trabajo teórico sobre Salidas a la naturaleza. UD 12 Libro de texto.
- Retos.