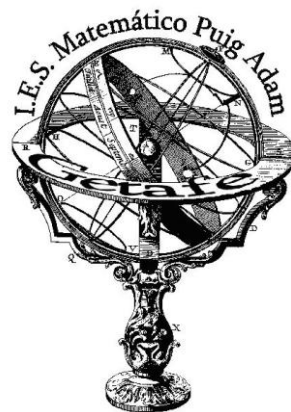


IES MATEMÁTICO PUIG ADAM
(GETAFE)

PROGRAMACIÓN DEL DEPARTAMENTO
DE EDUCACIÓN FÍSICA
EDF 1º ESO EXTRACTO

CURSO 2019-2020



ÍNDICE

1.	Contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y competencias.....	2
2.	Procedimientos e instrumentos de evaluación	15
3.	Criterios de calificación	15
4.	Medidas de apoyo y/o refuerzo educativo a lo largo del curso académico	16
5.	Sistema de recuperación de materias pendientes	16
6.	Prueba extraordinaria.....	16

1. Contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y competencias

IES MATEMÁTICO PUIG ADAM			
MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO		TRIMESTRE: 1º	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE / COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN / CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
<p>Bloque 1. Actividades físico deportivas individuales en medio estable.</p> <p>1.Modalidades de atletismo: carrera de velocidad, salto de longitud y lanzamiento de jabalina adaptado.</p> <p>2.Formas de evaluar el nivel técnico en la carrera de velocidad, el salto de longitud y el lanzamiento de jabalina.</p> <p>3.Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de</p>	<p>Bloque 1. Actividades físico deportivas individuales en medio estable.</p> <p>1. Ser capaz de realizar un salto de longitud en extensión. Ser capaz de realizar un lanzamiento básico de jabalina. Realizar una carrera de velocidad aplicando las diversas formas de zancada y frecuencia</p> <p>2.Aplicar las técnicas propuestas y existentes para cada una de estas modalidades deportivas.</p> <p>3. Conocer la indumentaria y los materiales necesarios para la realización de las pruebas propuestas. Ser capaces de realizar un calentamiento específico para cada prueba.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el</p>	<p>Realización de un examen práctico de las pruebas señaladas en este bloque. (50%).</p> <p>Realización de un examen teórico de las pruebas señaladas en este bloque. (40%).</p> <p>Observación de la participación del alumno en la práctica y actitud en clase. (10%).</p>

<p>recuperación, estiramientos y relajación. 4.Autovaloración, autoimagen y autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico deportivas individuales. El sentimiento de logro</p>	<p>Aplicar las sesiones de relajación y estiramiento necesarias para cada prueba. 4. Haber realizado correctamente cada una de las pruebas propuestas.</p>	<p>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. 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p>	
<p>Bloque 2. Salud.</p> <p>1.Ventajas de la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas. 2.Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.</p>	<p>Bloque 2. Salud.</p> <p>1. Conocer los beneficios de la vida sana en contra del sedentarismo y demás actitudes perjudiciales para la salud. 2. Saber utilizar los medios existentes para la prevención de accidentes deportivos, sabiendo utilizar materiales e instalaciones en la actividad físico deportiva diaria. 3. Saber cuales son los niveles saludables en la actividad físico</p>	<p>4. 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. 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física</p>	<p>Realización de un examen práctico de los contenidos señalados en este bloque. (50%). Realización de un examen teórico de los contenidos señalados en este bloque. (40%). Observación de la participación del alumno en la práctica. (10%).</p>

<p>3.Los niveles saludables en los factores de la condición física.</p> <p>4.Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.</p> <p>5.Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación.</p>	<p>deportiva.</p> <p>4. Conocer en todo momento cuales son los hábitos posturales básicos para la actividad físico deportiva y la actividad cotidiana para evitar lesiones por malas praxis.</p> <p>5. Saber cuantificar el esfuerzo y aplicar después las medidas necesarias de recuperación.</p> <p>6. Realizar los test físicos propuestos.</p>	<p>sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.6. 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.</p> <p>5. 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.</p>	
<p>Bloque 3. Hidratación y alimentación durante la actividad física.</p>	<p>Bloque 3. Hidratación y alimentación durante la actividad física.</p> <p>1. Que el alumno tome conciencia de la importancia de</p>	<p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p>	<p>Realización de un trabajo sobre la pirámide de nutrición y su importancia. En la vida cotidiana y en la deportiva (50%).</p> <p>El resto de la nota será por</p>

	<p>la hidratación y de la alimentación, antes durante y después de la actividad física.</p> <p>2. Realizar una dieta equilibrada para su edad y su gasto energético diario.</p>		la práctica diaria examen teórico.
--	---	--	------------------------------------

IES MATEMÁTICO PUIG ADAM			
MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO		TRIMESTRE: 2º	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE / COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN / CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
<p>Bloque 1. Actividades de colaboración-oposición: Balonmano.</p> <p>1. Habilidades específicas en balonmano. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.</p>	<p>Bloque 1. Actividades de colaboración-oposición: balonmano.</p> <p>1. Realizar con precisión los diversos tipos de pases, fintas, etc.</p> <p>2. Saber adaptarse a las</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>Realización de un examen práctico del deporte señalados en este bloque. (50%).</p> <p>Realización de un examen teórico del deporte señalados en este bloque.</p>

<p>2. Aspectos funcionales y principios estratégicos; papel y conductas de los jugadores en las fases de juego. Capacidades implicadas.</p> <p>3. Estímulos relevantes que en el balonmano condicionan la conducta motriz: situación de los jugadores, del balón y de la portería, ocupación de los espacios, etc.</p> <p>4. La colaboración y la toma de decisiones en equipo.</p>	<p>diferentes situaciones tácticas de juego en función del contrario y del resultado.</p> <p>3. Saber situarse en el campo en todo momento atendiendo al sistema de ataque o defensa empleado.</p> <p>4. Tomar decisiones rápidas en función de la situación de juego.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>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.</p> <p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-</p>	<p>(40%).</p> <p>Observación de la participación del alumno en la práctica y actitud en clase</p> <p>(10%).</p>
---	--	---	---

		<p>oposición propuestas.</p> <p>3.2. 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.</p> <p>3.3. 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.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>4. 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.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de</p>	
--	--	--	--

<p>Bloque 2 .Actividades artístico expresivas.</p> <p>1.La conciencia corporal en las actividades expresivas.</p> <p>2.Técnicas expresivas de mimo y juego dramático. Control e intencionalidad de los gestos, movimientos y sonidos.</p>	<p>Bloque 2. Actividades artístico expresivas.</p> <p>1. Saber utilizar el cuerpo para expresarse, dependiendo de la situación planteada.</p> <p>2. Conocer las diversas técnicas expresivas como medio de comunicación no oral y aplicarlas a diversas situaciones.</p>	<p>participante como de espectador.</p> <p>8.3. 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.</p> <p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>1. Resolver situaciones motrices</p>	<p>Realización de un examen práctico de los contenidos señalados en este bloque. (50%).</p> <p>Realización de un examen teórico de los contenidos señalados en este bloque. (40%).</p> <p>Observación de la participación del alumno en la práctica. (10%).</p>
--	---	---	---

<p>Bloque 3. . Actividades de adversario: Bádminton.</p> <p>1. Golpeos básicos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.</p> <p>2. Puesta en juego y golpes de fondo de pista.</p> <p>3. Principios estratégicos, posición básica, y recuperación de la situación en el campo tras los golpes.</p> <p>4. Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición</p>	<p>Bloque 3. Actividades de adversario: Bádminton.</p> <p>1. Realizar los golpes básicos y ser capaces de desplazarse por la pista dependiendo del tipo de golpeo a utilizar.</p> <p>2. Realizar un golpeo básico desde el fondo de la pista con precisión.</p> <p>3. Tener conciencia de la posición en el campo en todo momento, saber recuperar la posición básica.</p> <p>4. Conocer en todo momento el reglamento y como aplicarlo en el momento del juego en el cual nos encontramos, saque, resto, etc.</p>	<p>individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>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.</p> <p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las</p>	<p>Realización de un examen práctico del deporte señalados en este bloque. (50%).</p> <p>Realización de un examen teórico del deporte señalados en este bloque. (40%).</p> <p>Observación de la participación del alumno en la práctica y actitud en clase (10%).</p>
--	---	---	---

		<p>actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. 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.</p> <p>3.3. 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.</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador</p>	
--	--	--	--

IES MATEMÁTICO PUIG ADAM			
MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO		TRIMESTRE: 3º	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE / COMPETENCIAS CLAVE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN / CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
<p>Bloque 1. Actividades en medio no estable.</p> <p>1.El senderismo como actividad físico deportiva en medio no estable. Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físico deportivas.</p> <p>2.Equipamiento básico para la realización de las actividades de senderismo en función de la duración y de las condiciones de las mismas.</p> <p>3.La meteorología como factor que hay que tener en</p>	<p>Bloque 1. Actividades en medio no estable.</p> <p>1. Conocer el entorno y sus características del lugar donde se va a realizar la actividad. Conocer en todo momento las técnicas de seguridad para evitar posibles accidentes. Conocer las posibilidades del lugar para la posible realización de actividades deportivas.</p> <p>2. Saber identificar el equipamiento básico para la realización de una actividad de senderismo, dependiendo del lugar y de la climatología.</p> <p>3. Tener conocimientos básicos de climatología en función de la</p>	<p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. 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.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico deportivas.</p>	<p>Participar en la actividad propuesta. (75%). Realización de un trabajo escrito sobre la actividad y el entorno (25%)</p>

<p>cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo.</p> <p>4. Influencia de las actividades físico-deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.</p>	<p>época del año en la cual estemos (tormentas, lluvias, vientos, etc)</p> <p>4. Ser capaces de conocer las posibilidades del entorno para la realización de actividades físico deportiva, así como su posible degradación en función de estas actividades.</p>	<p>8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico deportivas.</p>	
<p>Bloque 2. Actividades de adversario: Manadós.</p> <p>1. Golpeos básicos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.</p> <p>2. Puesta en juego y golpeos de fondo de pista.</p> <p>3. Principios estratégicos, posición básica, y recuperación de la situación en el campo tras los golpeos.</p> <p>4. Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del</p>	<p>Bloque 2. Actividades de adversario: Manadós.</p> <p>1. Realizar los golpeos básicos y ser capaces de desplazarse por la pista dependiendo del tipo de golpeo a utilizar.</p> <p>2. Realizar un golpeo básico desde el fondo de la pista con precisión.</p> <p>3. Tener conciencia de la posición en el campo en todo momento, saber recuperar la posición básica.</p> <p>4. Conocer en todo momento el reglamento y como aplicarlo en el momento del juego en el cual nos encontramos, saque, resto, etc.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el</p>	<p>Realización de un examen práctico de los contenidos señalados en este bloque. (50%).</p> <p>Realización de un examen teórico de los contenidos señalados en este bloque. (40%).</p> <p>Observación de la participación del alumno en la práctica. (10%).</p>

<p>resultado de la competición</p>		<p>modelo técnico.</p> <p>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.</p> <p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. 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.</p> <p>3.3. 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.</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del</p>	
------------------------------------	--	---	--

		<p>esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>	
--	--	--	--

2. Procedimientos e instrumentos de evaluación

Son los medios utilizados por el profesor para obtener la información no componiéndose exclusivamente de las pruebas y trabajo físico. Observación diaria del alumno en clase, las citadas pruebas físicas, registro de actividades, etc. En cada momento el profesor utilizará los que crea oportunos y necesarios para cada bloque de contenido.

3. Criterios de calificación

Los criterios de evaluación para esta etapa educativa son:
50% el examen práctico.

40% el examen teórico. Hay que obtener un 3 en el examen teórico para realizar la nota media con el resto de las partes de la asignatura.

10% el trabajo de clase.

Para los alumnos **exentos** si los hubiera será 50% examen teórico y 50% un trabajo sobre los temas tratados en la evaluación, además de presentar el correspondiente informe médico antes de final del primer trimestre.

CURSO: 1º ESO		
MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA		
INSTRUMENTO	%	OBSERVACIONES
<i>Examen práctico</i>	50	<i>De los temas tratados</i>
<i>Examen Teórico</i>	40	<i>De los temas tratados</i>
<i>Trabajo diario</i>	10	
<i>Exentos (no pueden hacer ninguna parte de la asignatura)</i>	50 50	<i>Examen teórico</i> <i>Trabajo sobre las unidades trabajadas</i>

4. Medidas de apoyo y/o refuerzo educativo a lo largo del curso académico.

Nuestro departamento no tiene recogido en el horario de los profesores ninguna hora de apoyo a los alumnos que vayan teniendo dificultades con la asignatura a lo largo del curso escolar. No obstante en los recreos se atiende a todos los alumnos que lo solicitan y tienen dificultad con alguna parte de la asignatura, sobretodo con la teoría o con la elaboración de trabajos, etc. El departamento les proporciona materiales auxiliares vía internet relacionado con la parte en cuestión, para realizar algún tipo de trabajo

5. Sistema de recuperación de materias pendientes

La recuperación de la asignatura pendiente de años anteriores se realiza mediante trabajos que se van realizando a lo largo del curso y que se entregan en las fechas señaladas en el calendario de pendientes establecido por el departamento y con el visto bueno de jefatura de estudios, además, el profesor correspondiente irá evaluando al alumno en cuestión en el trabajo diario en el nivel que se encuentre en ese momento, esto junto con los trabajos conformarán la nota de recuperación de la asignatura pendiente del año o años anteriores. En este **nivel de 1º de Eso**, no hay alumnos con la asignatura pendiente al haber cambio de etapa.

6. Prueba extraordinaria.

En el curso 17/18 las pruebas extraordinarias de septiembre se suprimen por ley (BOCAM 27 Junio 2017) y se establecen otras similares a partir del 8 de junio. Nuestro departamento concreta estas pruebas en, pruebas escritas y la posibilidad de trabajos, además de alguna parte de los contenidos prácticos que se hayan realizado a lo largo del curso y en los que el alumno tenga calificación negativa. Estas pruebas tratarán sobre los contenidos vistos a lo largo del curso. Los exámenes teóricos constarán de doce preguntas, cuatro por evaluación.