

Departamento de Educación Física

EXTRACTO DE LA PROGRAMACIÓN 2018/19. EDUCACIÓN FÍSICA (1º DE ESO)

1. CONTENIDOS: “¿Qué vamos a aprender?”

PRIMER TRIMESTRE

- **UNIDAD DIDÁCTICA 1: CALENTAMIENTO Y EVALUACIÓN CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.**
 - *Funciones del calentamiento.*
 - *Partes del calentamiento.*
 - *Beneficios y consecuencias del calentamiento.*
 - *Formas presentación del calentamiento.*
 - *Puesta en práctica por pequeños grupos.*
 - *Evaluación de las capacidades físicas y del estado de salud para la práctica de actividad física.*
 - *Práctica y ejecución test estandarizados para la evaluación fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.*
 - *Prevención de lesiones.*

- **UNIDAD DIDÁCTICA 2: CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS**
 - *Cualidades físicas relacionadas con la salud.*
 - *Juegos para la mejora de la condición física.*
 - *Métodos básicos para el entrenamiento de la resistencia.*
 - *Métodos básicos para el entrenamiento de la resistencia.*
 - *Uso y control de la frecuencia cardiaca.*

- **UNIDAD DIDÁCTICA 3: DEPORTES DE EQUIPO: COLPBALL Y BALONMANO.**
 - *Reglamento y aspectos básicos teóricos del balonmano.*
 - *Juegos lúdicos para la mejora de los aspectos físico-técnicos del balonmano.*
 - *Trabajo en equipo y educación en valores (compañerismo, empatía, colaboración, fair-play).*
 - *Toma de decisiones a través de tareas motrices jugadas.*

- **UNIDAD DIDÁCTICA 4: SENDERISMO**
 - *Características de las actividades físicas en el medio natural.*
 - *Conocimiento paisajes, flora y fauna de los entornos naturales cercanos.*
 - *Aspectos básicos a la hora de realizar una ruta senderista: material, ruta, información, dificultad, etc.*
 - *Conservación y mantenimiento del medio ambiente y de los recursos naturales.*

SEGUNDO TRIMESTRE

- **UNIDAD DIDÁCTICA 5: DEPORTES INDIVIDUALES: ATLETISMO I**
 - *Reglamento y aspectos básicos teóricos del atletismo.*
 - *Juegos lúdicos para la mejora de los aspectos físico-técnicos del atletismo.*

- *Trabajo en equipo y de capacidades personales como la voluntad, esfuerzo, constancia, autoestima.*
 - *Práctica de pruebas de carrera velocidad y resistencia, saltos de longitud y altura y lanzamientos de peso y jabalina.*
 - *Competiciones internas y extraescolares fomento y práctica del atletismo.*
 - *Biografías en los Juegos Olímpicos (JJ.OO).*
- **UNIDAD DIDÁCTICA 6: SALUD Y CALIDAD DE VIDA: RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN.**
 - *Fundamentos de la salud y la calidad de vida.*
 - *Sistema respiratorio y sistema nervioso.*
 - *Juegos con el uso de la respiración.*
 - *Técnicas básicas de relajación con el uso de la respiración y sus fases.*
 - *Técnicas básicas primeros auxilios: posición lateral seguridad, RCP, traumatismos y hemorragias.*
 - **UNIDAD DIDÁCTICA 8: EXPRESIÓN CORPORAL: SEVILLANAS Y ACROSPORT**
 - *Historia y cultura riqueza artística de Andalucía.*
 - *Práctica de las Sevillanas: la primera.*
 - *Trabajo en parejas y grupos fomentando en trabajo en grupos mixtos.*
 - *Inicio al Acroport: figura del portor y ágil.*
 - *Formaciones simples en el Acroport.*
 - *Montajes artístico-expresivos.*
 - **UNIDAD DIDÁCTICA 8: JUEGOS Y DEPORTES: FÚTBOL SALA Y JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS.**
 - *Reglamento y aspectos básicos teóricos del fútbol sala.*
 - *Juegos lúdicos para la mejora de los aspectos físico-técnicos del fútbol sala.*
 - *Trabajo en equipo y educación en valores (compañerismo, empatía, colaboración, fair-play).*
 - *Toma de decisiones a través de tareas motrices jugadas.*
 - *Juegos y deportes alternativos cooperativos (kinball, palas, ultimate).*

TERCER TRIMESTRE

- **UNIDAD DIDÁCTICA 9: EXPRESIÓN CORPORAL. COMUNICACIÓN NO VERBAL Y CIRCO.**
 - *Comunicación verbal y no verbal.*
 - *Expresión de los sentimientos.*
 - *Espacio próximo, cerca y lejano.*
 - *Malabares y técnicas básicas de espectáculos circenses.*
 - *Montajes artístico-expresivos.*
- **UNIDAD DIDÁCTICA 10: JUEGOS Y DEPORTES. BALONCESTO Y JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES.**
 - *Reglamento y aspectos básicos teóricos del baloncesto.*
 - *Juegos lúdicos para la mejora de los aspectos físico-técnicos del baloncesto.*
 - *Trabajo en equipo y educación en valores (compañerismo, empatía, colaboración, fair-play).*
 - *Toma de decisiones a través de tareas motrices jugadas.*

- *Juegos y deportes populares y tradicionales.*

• **UNIDAD DIDÁCTICA 11: SALUD Y CALIDAD DE VIDA: NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN.**

- *Conceptos básicos alimentación e hidratación.*
- *Recomendaciones mundiales de actividad física.*
- *Juegos alimentos y hábitos de vida saludables y no saludables.*
- *Sedentarismo y enfermedades a desarrollar.*

• **UNIDAD DIDÁCTICA 12: ORIENTACIÓN**

- *Características de las actividades físicas en el medio natural.*
- *Conocimiento paisajes, flora y fauna de los entornos naturales cercanos.*
- *Aspectos básicos a la hora de realizar orientación: material, brújula, balizas, mapa.*
- *Orientación gimnasio y centro.*
- *Trabajo en equipo y competiciones en orientación de pistas.*
- *Conservación y mantenimiento del medio ambiente y de los recursos naturales.*

2. METODOLOGÍA: “¿Cómo vamos a aprender?”

La metodología utilizada en clase será la comunicativa. Se introducirán metodologías activas de aprendizaje (aprendizaje basado en tareas, en retos, grupos de aprendizaje cooperativo). La utilización de las TIC será fundamental: internet, blogs, plataformas, redes sociales, intercambios virtuales, etc. La enseñanza fomentará el aprendizaje cooperativo y autónomo. Técnica de Enseñanza: Instrucción Directa e Indagación y búsqueda. Estilo de Enseñanza: Asignación de Tareas, Resolución de problema. Estrategia en la práctica: Global y Analítica.

3. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN: ¿Qué y cómo vamos a calificar?

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD, CAA.

11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.

13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, CD, CAA.

APARTADOS VALORABLES	VALOR
Estándares de Aprendizaje Conceptuales: pruebas orales y/o escritas y/o trabajos escritos.	20%
Estándares de Aprendizaje Procedimentales. Aprendizaje práctico, progresión, realización de todas las actividades, pruebas físicas. Exámenes Prácticos	40%
Estándares de Aprendizaje Actitudinales: esfuerzo, colaboración, participación, interés, respeto, comportamiento, asistencia, puntualidad, equipación deportiva, aseo	40%