

IES VEGA DEL TADER

Departamento de Educación Física

El alumno _____ de 1º ESO _____

Los estándares de aprendizaje que corresponden a esta EVALUACION(ES) son:

de Condición Física: 1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4; 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3; 1.3.1, 1.3.2

de Juegos y Actividades Deportivas: 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4; 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5.

de Actividades físicas Artístico Expresivas: 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3.

de Elementos comunes y transversales: 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3; 4.2.1.

El enunciado de estos estándares puedes verlos en la parte de atrás o en la web

<https://www.borm.es/borm/documento?obj=anu&id=735576>

Para **SUPERAR** la materia, DEBERÁ PRESENTAR, en Septiembre en la fecha que se publicará para la recuperación de Educación Física:

- 1- **Las preguntas de cada trimestre, que se encuentran en los apuntes y que debería tener desde principio de curso.** Con buena presentación y copiando las preguntas. Deberán presentarse escritas a mano.
- 2- **Trabajo monográfico MANUSCRITO** de al menos 8 páginas sobre uno de los temas de los apuntes del cuadernillo.
- 3- **Pruebas prácticas** que demuestren haber superado los contenidos prácticos de las evaluaciones (Condición Física, Elementos técnicos de los deportes trabajados en el primer y segundo trimestre, etc.)
- 4- **Superar un examen** de preguntas cortas o tipo test, las preguntas corresponderán a las posibles preguntas que figuran en los apuntes.

NOTA IMPORTANTE: Para poder realizar el examen y las pruebas prácticas deberán haberse presentado: las preguntas que figuran en el apartado 1 y el trabajo monográfico del apartado 2.

Molina de Segura 25 de Junio de 2020

Fdo. Juan de Dios Soler Gil y Pilar Martínez Lozano

CONTENIDOS EVALUACIONES

1ª Evaluación

1. - ACTIVIDAD FISICA Y SALUD
2. - EL CALENTAMIENTO
3. -CONDICIÓN FÍSICA. CONCEPTO. CAPACIDADES FÍSICAS RELACIONADAS CON LA SALUD.
4. - LA HIGIENE POSTURAL. SU INCIDENCIA SOBRE LA SALUD Y EL DESARROLLO FÍSICO.
5. - INICIACION DEPORTES DE RAQUETA: PALAS

2ª Evaluación

6. - INICIACION AL FUTBOL SALA
7. - INICIACION AL ATLETISMO

3ª Evaluación

8. - INICIACION AL BALONMANO
9. - JUEGO Y CUIDO MI ENTORNO
10. - ME EXPRESO A TRAVES DEL MIMO Y LA DRAMATIZACION

ESTANDARES DE APRENDIZAJE de EDUCACION FISICA DE 1º ESO

BLOQUE 1: CONDICION FISICA ORIENTADA A LA SALUD

1. **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.**
 - 1.1 Conocer las capacidades físicas y coordinativas, así como su implicación en la salud
 - 1.2 Utilizar el control de la frecuencia cardíaca, respiratoria y otros indicadores subjetivos, como instrumentos de valoración de la intensidad del esfuerzo
 - 1.3 Identificar el nivel de condición física comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a uno mismo y los de referencia
 - 1.4 Identificar las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, así como otros aspectos necesarios para una adecuada puesta en práctica, aplicándolos.
2. **Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo y aplicando conocimientos que ayuden a mejorar su calidad de vida.**
 - 2.1 Participar activamente en actividades de acondicionamiento general para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
 - 2.2 Alcanzar niveles de condición física acorde al momento de desarrollo motor y sus posibilidades, mostrando una actitud de autoexigencia y esfuerzo
 - 2.3 Poner en práctica hábitos posturales saludables en las actividades físicas y en la vida cotidiana
3. **Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas**
 - 3.1 Relacionar la estructura de la sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados
 - 3.2 Recopilar y experimentar un repertorio de ejercicios y juegos con los que elaborar actividades de calentamiento y fase final.

BLOQUE 2: JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. **Resolver situaciones motrices individuales en entornos estables y no estables, aplicando los fundamentos técnicos de las habilidades específicas en las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.**
 - 1.1 Aplicar los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas deportivas individuales propuestas, respetando las reglas y normas establecidas
 - 1.2 Mejorar el nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas individuales respecto al nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
 - 1.3 Diferenciar las actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en entornos no estables según distintos criterios.
 - 1.4 Conocer y poner en práctica técnicas de progresión propias de entornos no estables en situaciones reales o adaptadas
2. **Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos, así como utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.**
 - 2.1 Conocer y aplicar las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de autoexigencia y superación
 - 2.2 Conocer y aplicar las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas, mostrando actitudes de autoexigencia y superación.
 - 2.3 Conocer y aplicar las acciones técnicas y reglamentarias adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de autoexigencia y superación
- 2.4. Conocer y aplicar las acciones tácticas individuales adecuadas en ataque y defensa de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas, mostrando actitudes de autoexigencia y superación
- 2.5. Describir aspectos básicos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición y de colaboración-oposición seleccionadas

BLOQUE 3 ACTIVIDADES FISICAS ARTISTICO-EXPRESIVAS

1. **Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.**
 - 1.1 Utilizar técnicas expresivas para transmitir mensajes a través de la postura, el gesto y el movimiento.
 - 1.2 Poner en práctica, de forma individual, por parejas o en pequeño grupo, una o varias secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado
 - 1.3 Realizar improvisaciones como medio de comunicación espontánea

BLOQUE 4 ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES

1. **Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas 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 los demás y aceptando sus aportaciones**
 - 1.1 Muestrar tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - 1.2 Colaborar en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos
 - 1.3 Respetar a los demás dentro del ámbito de equipo con independencia del nivel de destreza.
2. **Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.**
 - 2.1 Conocer las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas como formas de ocio activo.
 - 2.2 Respetar y cuidar el material y las instalaciones del centro, así como el entorno, como un bien común para el disfrute de todos.
 - 2.3 Analizar críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con las actividades de ocio y de la vida cotidiana
3. **Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo**
 - 3.1 Identificar las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
 - 3.2 Describir los protocolos de seguridad para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno
 - 3.3 Adoptar las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en entornos no estables.
4. **Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos**
 - 4.1 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación tanto para buscar, registrar, seleccionar y presentar la información, como para su aplicación en beneficio del aprendizaje de contenidos prácticos propios de la Educación Física
 - 4.2 Elaborar trabajos sobre temas relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos