

EDUCACIÓN FÍSICA

Contenidos mínimos de 1º de ESO

Estándares de aprendizaje	Tareas a realizar
<p>24. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>25. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>	<p>Tema 1. El calentamiento. Hacer un <u>calentamiento general</u> que incluya: movilidad articular, activación y estiramientos.</p>
<p>14. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>18. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p>	<p>Tema 2: Fuerza y resistencia. El alumno/a debe tomarse el pulso para controlar su frecuencia cardíaca. Se realizará el test de cooper. 12 minutos corriendo la mayor distancia posible.</p>
<p>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>Tema 3: Jugamos inventando El alumno/a debe traer fabricado un material para realizar un juego deportivo. Las gobas con cartones. https://www.youtube.com/watch?v=7s9_75RK5NU</p>
<p>20. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>21. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>22. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p>	<p>Tema 4: Velocidad y flexibilidad. El alumno/a debe proponer una sesión de estiramientos que englobe los principales grupos musculares. Se realizará un test de velocidad de 40 metros.</p>
<p>1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p>	<p>Tema 5: Deportes de cooperación- oposicion El alumno/a realizará un circuito en el que debe ejecutar elementos técnicos de diferentes deportes.</p>
<p>6. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>7. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>9. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p>Tema 6: Expresión corporal El alumno/a realizará una representación de una situación cotidiana a través de la expresión corporal.</p>
<p>37. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>Tema 7: Prácticas motrices tradicionales. El alumno/a expone una presentación sobre el baile tradicional: la mascarita. Además debe realizar al menos 2 juegos tradicionales canarios: El trompo y el boliche.</p>
<p>5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>	<p>Tema 8: Aproximación a la orientación. El alumno/a debe realizar un mapa detallado de un espacio deportivo del centro. Debe talonar (medir con los pasos) unas distancias que se le indiquen.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA

Contenidos mínimos de 2º de ESO

Estándares de aprendizaje	Tareas a realizar
<p>24. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>25. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>	<p>Tema 1. Calentamiento y vuelta a la calma. Hacer un <u>calentamiento general</u> que incluya: movilidad articular, activación (proponiendo al menos 2 formas diferentes de hacer la activación) y estiramientos. Debe hacer <u>ejercicios de vuelta a la calma</u>.</p>
<p>17. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>18. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p>	<p>Tema 2: Resistencia. El alumno/a debe hacer un entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica. Se realizará el test de cooper. 12 minutos corriendo la mayor distancia posible.</p>
<p>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>31. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p>	<p>Tema 3: Creo mis juguetes. El alumno/a debe traer fabricado un material para realizar un juego deportivo. La indiacca con material reciclado. https://www.youtube.com/watch?v=9pKd9HFCA-s</p>
<p>20. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>21. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>23. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>	<p>Tema 4: Flexibilidad. El alumno/a debe proponer una sesión de estiramientos estáticos pasivos que englobe los principales grupos musculares.</p>
<p>1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p>	<p>Tema 5: Parkour El alumno/a realizará un circuito de parkour en el que debe realizar saltos, giros y desplazamientos.</p>
<p>6. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>7. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>9. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p>Tema 6: Expresión corporal El alumno/a realizará una representación de una situación inventada a través de la expresión corporal.</p>
<p>3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p>	<p>Tema 7: Deportes convencionales El alumno/a realizará un circuito con habilidades básicas de los deportes: fútbol sala.</p>
<p>8. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>37. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>Tema 8: Prácticas motrices tradicionales. El alumno/a expone una presentación sobre el baile tradicional: la mascarita.</p>
<p>5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>	<p>Tema 8: Juego de pistas. El alumno/a debe realizar un juego de pistas o búsqueda del tesoro.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA

Contenidos mínimos de 3º de ESO

Estándares de aprendizaje	Tareas a realizar
<p>24. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>25. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>26. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	<p>Tema 1. El calentamiento específico. Realizar un calentamiento con una fase general (movilidad articular, activación y estiramientos) y proponer un calentamiento específico para algún deporte.</p>
<p>16. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>17. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>18. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p>	<p>Tema 2: Resistencia y flexibilidad. Se realizará el test de burpee. Y el test de flexión profunda de tronco.</p>
<p>14. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p>	<p>Tema 3: Aeróbic El alumno/a debe realizar una sesión de aeróbic de 5 minutos. Que incluya el calentamiento, fase aeróbica, recuperación y vuelta a la calma.</p>
<p>17. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>19. 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>21. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p>	<p>Tema 4: La fuerza El alumno/a debe proponer una sesión de entrenamiento de la fuerza con autocargas.</p>
<p>1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>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>Tema 5: Malabares El alumno/a realizará una acrobacia con un malabar a su elección. Debe fabricar el malabar utilizando como referencia. http://www.ensaimadamalabar.com/</p>
<p>6. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>7. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>9. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p>Tema 6: Lucha Canaria El alumno debe ejecutar al menos 1 maña de lucha canaria de siguientes: cogida de muslo, toque pa' tras, toque por dentro, garabato, cadera o media cadera. Se le solicitará que realice 3 de las mañas anteriores.</p>
<p>12. 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>Tema 7: Deportes convencionales. El alumno/a realizará un circuito con habilidades básicas de los deportes: baloncesto.</p>
<p>37. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>Tema 7: Bailes tradicionales canarios. El alumno/a expone una presentación sobre el baile tradicional: la isa.</p>
<p>5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>	<p>Tema 8: Orientación El alumno/a debe realizar una orientación utilizando los rumbos que se le marcan con la brújula.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA

Contenidos mínimos de 4º de ESO

Estándares de aprendizaje	Tareas a realizar
<p>21. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>22. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p>	<p>Tema 1. Calentamiento y vuelta a la calma Realizar un calentamiento con una fase general (movilidad articular, activación y estiramientos) y proponer un calentamiento específico para algún deporte. También debe realizar ejercicios de vuelta a la calma.</p>
<p>19. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>20. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>	<p>Tema 2: Resistencia y velocidad. Se realizará el test de Burpee. Y el test de velocidad de 40 metros.</p>
<p>4. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>5. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p>	<p>Tema 3: Zumba El alumno/a debe realizar una sesión de zumba de 5 minutos. Que incluya el calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.</p>
<p>14. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>17. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p>	<p>Tema 4: La fuerza El alumno/a debe proponer una sesión de entrenamiento de la fuerza con autocargas y sobrecargas.</p>
<p>4. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>5. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>6. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>	<p>Tema 5: Bailes tradicionales canarios El alumno/a debe realizar una presentación sobre el baile tradicional: la isa.</p>
<p>1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <p>7. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p>	<p>Tema 6: El juego del palo El alumno/a debe realizar al menos una de las retretas realizadas en el aula con el palo. (juego del palo). Se le solicitará al menos que realice 2 de las 4 que se aprendieron en el curso.</p>
<p>31. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>38. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>Tema 7: La carrera de orientación El alumno/a debe realizar una orientación utilizando la brújula y el mapa en un circuito.</p>