

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. 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. 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. 21. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 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. 2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 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. 7. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 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.</p>

Descripción de las pruebas y puntuación para evaluar los exámenes de Septiembre de Educación Física.

1º ESO

Prueba nº	Descripción y valoración
1	Si el alumno/a realiza correctamente 1 sola parte del calentamiento general (0,6), si realiza correctamente 2 partes (0,9) y si realiza las 3 partes (1,5).
2	Si el alumno se toma la FC en reposo correctamente (0,3), si lo hace después de aumentar las pulsaciones (0,6) y lo realiza correctamente al finalizar la actividad (1).
3	Si el alumno da 6 vueltas al campo (0,3), si el alumno da 8 vueltas al campo (0,6) y si el alumno da 10 vueltas al campo (1 punto).
4	Si el alumno trae fabricado el material (0,5) si golpea la pelota de tenis 5 veces contra el suelo (0,7) y si después la golpea 5 veces al aire (1)
5	El alumno propone 4 estiramientos o menos (0,3) propone 6 estiramientos (0,6) y si propone 10 estiramientos o más (1)
6	Test de 40 metros: más de 12 segundos (0,3) mas de 10 segundos (0,7) y menos de 10 segundos (1,3)
7	Lanzar pelota a canasta (2 intentos) si mete 1 (0,3 puntos) golpear la pelota de voleibol 3 veces (0,3) y lanzamiento a puerta y meterla (0,4)
8	El alumno realiza una representación poco elaborada (0,5) la representación se entiende pero necesita aclaraciones (0,8) y si se comprende perfectamente (1,2).
9	La presentación de bailes tradicionales incluye todos los pasos del baile. (0,5) Se realiza de forma coordinada con el tiempo musical. (0,5)