



**EF 1**  
**1º ESO**

# **Programación Didáctica**

## **Curso 2021/2022**



**IES Luis Buñuel**  
**Dpto. Educación Física**



## Contenidos mínimos exigibles 1º ESO

### **CONTENIDOS MÍNIMOS 1º de E.S.O.**

- **La sesión:**
  - . Partes de la sesión.
  - . Pautas y recomendaciones antes, durante y después de la práctica deportiva.
- **El calentamiento general:**
  - . Efectos del calentamiento.
  - . Fases del calentamiento.
  - . Normas del calentamiento.
- **Condición física:**
  - . Concepto.
  - . Capacidades o cualidades físicas básicas.
  - . Test para valorar las diferentes capacidades físicas básicas.
- **Hábitos saludables e higiénicos:**
  - . Alimentario.
  - . Hidratación.
  - . Ejercicio físico.
  - . El descanso.
  - . La higiene.
  - . Prácticas y actividades saludables en el tiempo de ocio.
- **Deportes y habilidades motrices:**
  - . Aspectos generales y comunes de los deportes de equipo.
- **Deportes colectivos:**
  - . Baloncesto (características técnicas, tácticas y reglamentarias básicas).
- **Deportes individuales:**
  - . Gimnasia deportiva (elementos técnicos básicos).
- **Expresión corporal:**
  - . Tipos, elementos, posturas y beneficios
  - . Acrosport (Figuras y coreografía)
- **Actividades físicas en la naturaleza**
  - . Tipos (agua, tierra, aire)
  - . Senderismo y/o orientación.



## Criterios de evaluación mínimos exigibles

<b>Criterios de evaluación / Criterios de evaluación mínimos para superar 1º de E.S.O.</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<p>1.- Recopilar y poner en práctica actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase. Ser capaz de realizar un CALENTAMIENTO GENERAL individual previo a la actividad física, marcando los diferentes ejercicios en cada fase del calentamiento.</p> <p>2.- Identificar los HÁBITOS higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana. El alumno debe cumplir con los hábitos y normas mínimas de la materia respecto a su propia higiene corporal relacionada con la actividad física.</p> <p>3.-Saber relacionar las diferentes CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS con actividades físicas y deportivas. Incrementar las cualidades físicas, relacionadas con la salud y trabajadas durante el curso, respecto a su nivel inicial. Ser capaz de realizar una carrera continua de 10 minutos a un ritmo no inferior a 6'/km; así como pruebas de flexibilidad, velocidad y fuerza de acuerdo a su nivel.</p> <p>4.- Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado. GIMNASIA ARTÍSTICO DEPORTIVA. Ser capaz de realizar un circuito de habilidades gimnásticas básicas.</p> <p>5.- Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto. BALONCESTO. Ser capaz de completar correctamente un circuito de ejecución de la técnica básica del baloncesto con destreza. Se capaz de ejecutar fundamentos básicos de ataque y defensa.</p> <p>6.- Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de una adecuada utilización de los materiales e instalaciones. Conocer y aceptar la reglamentación de las diferentes actividades, juegos y deportes.</p> <p>7.- Participar de forma activa en la realización de actividades de expresión corporal. ACROSPORT. Ser capaz de ejecutar figuras básicas de forma individual y grupal (parejas, tríos, cuartetos) adoptando roles tanto de portor como de ágil.</p> <p>8.- Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido de orientación por el centro o sus inmediaciones. Ser capaz de realizar un recorrido de ORIENTACIÓN aplicando las habilidades básicas y siendo respetuoso con el medio urbano y natural.</p> <p>9.- Participar de forma activa en la realización de actividades en el medio natural en las inmediaciones del centro.</p>		



## Criterios de calificación

Se evaluarán todos los criterios de evaluación, de forma que es necesario sacar una **nota igual o superior a 5** para superar la asignatura.

Los criterios de evaluación se evaluarán de acuerdo al bloque de contenidos al que están asociados:

### Para todos los niveles de la E.S.O.:

- Los criterios de evaluación del Bloque 6, Cri.EF. 6.4, Cri.EF. 6.6, Cri.EF. 6.7., Cri.EF. 6.8., Cri.EF. 6.9., suponen un **20% de la nota final**
- Los criterios de evaluación de los bloques 1, 2, 3, 4 y 5, Cri. EF. 6.5., y Cri.6.10 (cuaderno y/o trabajos) del bloque 6, suponen un **80 % de la nota final de forma proporcional entre todos ellos.**

Cabe recordar en este apartado una serie de condicionantes que ya se mencionaron en apartados anteriores de esta programación:

- Los trabajos se entregarán el día establecido por el profesor. En caso de presentarlo con posterioridad, se valorará con una nota máxima de 5, y en caso de no entregarlo en los dos días siguientes a la fecha establecida, se considerará como no presentado.
- Es necesario obtener una **puntuación mínima de 3,5 puntos en todas las pruebas de evaluación** para poder obtener, si el resto de notas lo permiten, una evaluación positiva en la materia. Exceptuando los test de valoración de la condición física de inicio de curso.
- El trabajo diario se considerará como una prueba de evaluación, por lo que también se debe alcanzar una puntuación mínima. La no práctica de forma activa e injustificada a más del 20% de las sesiones supondrá no alcanzar la puntuación mínima establecida en el punto anterior.
- Para obtener una calificación positiva al final de la materia (5 o superior) se deben aprobar los contenidos mínimos de los tres trimestres por separado, al no darse una relación directa entre los mismos.
- Es decir, tanto en la evaluación final como en la evaluación extraordinaria, **se deben haber superado TODOS los contenidos mínimos exigibles del nivel educativo**. Así, un alumn@ no podrá alcanzar una calificación positiva sin haber superado todos los contenidos mínimos exigidos.



## Actividades y criterios de recuperación, orientaciones y apoyos para alumnos "pendientes".

### Alumnos con la materia pendiente de 1º ESO

---

Para recuperar los contenidos no superados en el curso anterior, y debido a que los bloques de contenidos son los mismos en todos los cursos, se considerará "recuperada" la asignatura cuando se cumplan dos requisitos:

- El alumno presente aquellos trabajos que el profesor indique, relacionados con los contenidos suspensos. Mediante estos trabajos se intentará comprobar si el alumno ha adquirido los conceptos del curso anterior.
- El alumno presenta una mejoría respecto al curso anterior, lo que se constatará cuando éste apruebe la primera y segunda evaluación de la asignatura.

En caso de no cumplir con los requisitos establecidos, el alumno deberá presentarse a examen del nivel educativo pendiente que le corresponda en el mes de mayo, con similares características al examen extraordinario de cada nivel educativo.