

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

CONTENIDOS MÍNIMOS

1º ESO.

Contenidos mínimos.

- Reconocer y ejecutar correctamente un calentamiento.
- Reconocer y ejecutar correctamente una sucesión de ejercicios de vuelta a la calma.
- Nociones básicas sobre la condición física general y su vinculación con la salud.
- Nociones básicas del trabajo de la resistencia aeróbica.
- Fundamentos técnicos básicos del voleibol.
- Aspectos reglamentarios básicos del voleibol.
- Aspectos reglamentarios básicos del Juego del Marro.
- Fundamentos técnicos básicos del béisbol.

Diseño de la prueba.

Prueba escrita con cinco cuestiones a desarrollar durante una hora que versará sobre los contenidos mínimos anteriormente descritos.

Criterios de calificación de la prueba.

Cada cuestión tendrá una valoración máxima de 2 puntos (máx. 10) y se tendrán en cuenta además de la pertinencia del desarrollo de la misma, aspectos tales como la expresión adecuada, la ortografía y el orden y limpieza de la misma.

2º ESO

Contenidos mínimos

- Elaborar y ejecutar correctamente un calentamiento general.
- Elaborar y ejecutar correctamente una sucesión de ejercicios de vuelta a la calma.
- Nociones básicas sobre la condición física y su vinculación con la salud.
- Nociones básicas del trabajo de la resistencia aeróbica.
- Fundamentos técnicos básicos del voleibol
- Aspectos reglamentarios básicos del voleibol.
- Fundamentos técnicos básicos del balonmano.
- Aspectos reglamentarios básicos del balonmano.

- Fundamentos técnicos básicos del prebéisbol.

-Fundamentos técnicos básicos del baloncesto.

Diseño de la prueba.

Prueba escrita con cinco cuestiones a desarrollar durante una hora que versará sobre los contenidos mínimos anteriormente descritos.

Criterios de evaluación.-

1. Incrementar las capacidades físicas y coordinativas básicas, previa valoración del nivel inicial, utilizando los valores de la frecuencia cardíaca como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo y adoptando hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable
2. Aplicar las habilidades motrices a la resolución de distintos problemas motores en distintos entornos y en situaciones motrices individuales y colectivas, aceptando el nivel alcanzado y utilizando los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y la motricidad, con especial atención a las prácticas motrices, rítmicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.
3. Realizar la activación y la vuelta a la calma de manera autónoma.
4. Mostrar tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices y artístico-expresivas, aceptando las reglas y normas establecidas, considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de autosuperación personal y del grupo y valorándolas como formas de recreación y de ocupación saludable del tiempo libre.
5. Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.

Criterios de calificación de la prueba.

Cada cuestión tendrá una valoración máxima de 2 puntos (máx. 10) y se tendrán en cuenta además de la pertinencia del desarrollo de la misma, aspectos tales como la expresión adecuada, la ortografía y el orden y limpieza de la misma.

3º ESO

Contenidos mínimos

- Elaborar y ejecutar correctamente un calentamiento general y específico.
- Elaborar y ejecutar correctamente una sucesión de ejercicios de vuelta a la calma.
- Nociones básicas sobre la condición física y su vinculación con la salud.
- Nociones básicas del trabajo de la resistencia aeróbica.
- Fundamentos técnicos básicos del voleibol
- Aspectos reglamentarios básicos del voleibol.
- Fundamentos técnicos básicos del balonmano.
- Aspectos reglamentarios básicos del balonmano.
- Fundamentos técnicos del bádminton.
- Fundamentos técnicos del hockey.

Diseño de la prueba.

Prueba escrita con cinco cuestiones a desarrollar durante una hora que versará sobre los contenidos mínimos anteriormente descritos.

Criterios de calificación de la prueba.

Cada cuestión tendrá una valoración máxima de 2 puntos (máx. 10) y se tendrán en cuenta además de la pertinencia del desarrollo de la misma, aspectos tales como la expresión adecuada, la ortografía y el orden y limpieza de la misma.

4º ESO

Contenidos mínimos

- Elaborar y ejecutar correctamente un calentamiento específico
- Elaborar y ejecutar correctamente una sucesión de ejercicios de vuelta a la calma asociado a una determinada actividad física previa.
- Nociones básicas sobre la condición física y su vinculación con la salud.
- Sistemas entrenamiento para el trabajo de la resistencia aeróbica.
- Sistemas de entrenamiento para el trabajo de la fuerza.
- Fundamentos técnicos básicos del voleibol
- Aspectos reglamentarios básicos del voleibol.
- Fundamentos técnico-tácticos del flag-football.
- Fundamentos técnico-tácticos del béisbol.

Diseño de la prueba.

Prueba escrita con cinco cuestiones a desarrollar durante una hora que versará sobre los contenidos mínimos anteriormente descritos.

Criterios de calificación de la prueba.

Cada cuestión tendrá una valoración máxima de 2 puntos (máx. 10) y se tendrán en cuenta además de la pertinencia del desarrollo de la misma, aspectos tales como la expresión adecuada, la ortografía y el orden y limpieza de la misma.

1º BACHILLERATO

Contenidos mínimos

- Diseño y ejecución correcta de un calentamiento específico.
- Diseño y ejecución correcta de una sucesión de ejercicios de vuelta a la calma.
- Sistemas de entrenamiento para el trabajo de la resistencia aeróbica.
- Sistemas de entrenamiento para el trabajo de la velocidad.
- Sistemas de entrenamiento para el trabajo de la fuerza.
- Conocimiento de los distintos sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas y de su importancia en la conservación de una buena salud.- Fundamentos técnicos básicos del voleibol
- Dominio de los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios del voleibol
- Aspectos teóricos sobre coordinación motriz específica y ejecución de un ejercicio de malabares con tres móviles.
- Dominio de los fundamentos técnicos básicos del béisbol.

Diseño de la prueba.

Prueba escrita con cinco cuestiones a desarrollar durante una hora que versará sobre los contenidos mínimos anteriormente descritos.

Criterios de calificación de la prueba.

Cada cuestión tendrá una valoración máxima de 2 puntos (máx. 10) y se tendrán en cuenta además de la pertinencia del desarrollo de la misma, aspectos tales como la expresión adecuada, la ortografía y el orden y limpieza de la misma.