

## **EDUCACIÓN FÍSICA**

### ***CONTENIDOS MÍNIMOS EDUCACION FÍSICA 1º ESO***

#### **OBJETIVOS :**

- Conocer el aparato locomotor, distinguiendo los huesos y músculos principales del movimiento.
- Conocer el calentamiento, sus partes y normas básicas para su correcta realización, desarrollando una actitud favorable hacia el mismo.
- Conocer, manejar y desarrollar test básicos de las capacidades físicas, que posibiliten una evaluación de la condición física.
- Que el alumno/a, sea capaz de distinguir las diferentes cualidades Físicas.

Conocer las normas/ reglas básicas de los deportes propios de cada nivel.

#### **CONTENIDOS MÍNIMOS:**

- El calentamiento.
- Los test o controles físicos.
- El aparato locomotor.
- La condición física.

Circuitos de los deportes en cada nivel.

## ***CONTENIDOS MÍNIMOS EDUCACION FÍSICA 2º ESO***

### **OBJETIVOS:**

Conocer el aparato locomotor, distinguiendo los huesos y músculos principales del movimiento.

Conocer el calentamiento, sus partes y normas básicas para su correcta realización, desarrollando una actitud favorable hacia el mismo.

Conocer, manejar y desarrollar test básicos de las capacidades físicas, que posibiliten una evaluación de la condición física.

Que el alumno/a, sea capaz de distinguir las diferentes cualidades Físicas.

### **CONTENIDOS MÍNIMOS:**

El calentamiento.

Los test o controles físicos.

El aparato locomotor.

La condición física.

**LAS PRUEBAS PRACTICAS CONSISTIRAN EN SUPERAR LOS TEST FÍSICOS REALIZADOS EN EL CURSO**

## EDUCACION FISICA 3º ESO

PARA SUPERAR LA PRUEBA DE SEPTIEMBRE HAY QUE SUPERAR TANTO EL EXAMEN TEÓRICO (50%) COMO EL PRÁCTICO (50%)

### A EXAMEN TEÓRICO (5 PUNTOS)

1 PRUEBA ESCRITA TIPO TEST BASADA EN LOS TEMAS DADOS DURANTE EL CURSO Y LOS APUNTES ENTREGADOS: -

BENEFICIOS SALUDABLES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

HABITOS SOCIALES NOCIVOS PARA LA SALUD

LA EDUCACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DE LA HISTORIA

EL BALONMANO

### B EXAMEN PRÁCTICO (5 PUNTOS)

1 CONDICIÓN FÍSICA ( 2 PUNTOS) (0,5 PUNTOS CADA APARTADO)

CALENTAMIENTO ESPECIFICO PARA CADA UNA DE LAS PRUEBAS

PRUEBA DE RESISTENCIA: TEST DE COOPER DE 12 MINUTOS (CHICOS 17 VUELTAS: CHICAS 14)

PRUEBA DE FLEXIBILIDAD DE FLEXIÓN PROFUNDA SENTADO (CHICOS +1 CMS: CHICAS +4 CMS)

PRUEBA DE FUERZA-POTENCIA DE TREN INFERIOR: SALTO HORIZONTAL DESDE PARADO (CHICOS 1.60 MTS., CHICAS 1,45 MTS)

2 CONDICIÓN MOTIRZ-HABILIDADES DEPORTIVAS (1 PUNTO)

BALONMANO: REALIZACIÓN DE PASES, BOTE EN VELOCIDAD Y LANZAMIENTO EN APOYO

3 HABILIDADES DEPORTIVAS PSICOMOTORAS (GIMNASIA DEPORTIVA) (1 PUNTO)

LA VOLTERETA ADELANTE SIN APOYO DE MANOS AL FINAL

LA RANA (EQUILIBRIO DE 5 SEGUNDOS)

EQUILIBRIO DE TRIPLE APOYO (MANOS Y CABEZA)

(ESTE APARTADO PUEDE TRAERSE GRABADO EN FORMATO DIGITAL, Y DE ESTE MODO NO SERÁ NECESARIO REALIZARLO EN EL INSTITUTIO)

4 EXPRESIÓN CORPORAL (1 PUNTO)

REPRESENTACIÓN DE UNA ESCENA MÍMICA O NO DURANTE 1 MINUTOS CON APROVECHAMIENTO DE LA TOTALIDAD DEL ESPACIO DEL GIMNASIO (10 x 5 METROS), CON ACTIVIDAD FÍSICA SIGNIFICATIVA DURANTE LA MAYORIA DEL TIEMPO (ESTE APARTADO PUEDE TRAERSE EN FORMATO DIGITAL Y EN ESTE CASO NO SE REALIZARÁ EN EL INSTITUTO Y SE LO QUEDARA EL PROFESOR PARA SER CORREGIDO EN OTRO MOMENTO)

# CONTENIDOS MÍNIMOS EDUCACIÓN FÍSICA

## 4º ESO

### TEÓRICO

CONOCIMIENTO DE COMO REALIZAR SESIONES CARDIO-SALUDABLES

CONOCIMIENTO DE ANATOMIA DEL CUERPO PARA CALENTAMIENTO Y TRABAJO FÍSICO SEGÚN LOS EJERCICIOS DISEÑADOS

CONOCIMIENTO DEL REGLAMENTO DEL ULTIMATE COMO DEPORTE DE EQUIPO

CONOCIMIENTO DE NORMAS DE SEGURIDAD EN ACROSSPORT

CONOCIMIENTO SOBRENORMAS Y MATERIAL DE JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS: INDIACA, HOCHEY, DEPORTES DE RAQUETA...

### PRÁCTICO

REALIZAR TU PROPIO CALENTAMIENTO SEGÚN ACTIVIDAD POSTERIOR

DEMOSTRAR MINIMO DESARROLLO DE RESISTENCIA: TEST DE COOPER 12 MINUTOS SEGÚN NIVEL EDUCATIVO

DEMOSTRAR MINIMO DESARROLLO DE FLEXIBILIDAD: FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO DESDE SENTADO SEGÚN NIVEL EDUCATIVO

SER CAPAZ DE MONTAR CON SEGURIDAD Y EFICACIA EQUILIBRIOS GRUPALES

SER CAPAZ DE EXPRESARSE CORPORALMENTE EN BASE A CRITERIOS DE TIEMPO, ESPACIO, ACTIVIDAD FÍSICA...

## **EDUCACION FISICA 1º BACHILLERATO**

PARA SUPERAR LA PRUEBA DE SEPTIEMBRE HAY QUE SUPERAR TANTO EL EXAMEN TEÓRICO (50%) COMO EL PRÁCTICO (50%)

### **A EXAMEN TEÓRICO (5 PUNTOS)**

#### **1 PRUEBA ESCRITA TIPO TEST BASADA EN LOS TEMAS DADOS DURANTE EL CURSO Y LOS APUNTES ENTREGADOS: -**

ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR Y BENEFICIOS SALUDABLES

PRACTICAS SOCILAMENTE NOCIVAS PARA LA SALUD

JUEGOS, DEPORTES Y BAILES CANARIOS

### **B EXAMEN PRÁCTICO (5 PUNTOS)**

#### **1 CONDICIÓN FÍSICA ( 2 PUNTOS)** (0,5 PUNTOS CADA APARTADO)

CALENTAMIENTO ESPECIFICO PARA CADA UNA DE LAS PRUEBAS

PRUEBA DE RESISTENCIA: TEST DE COOPER DE 12 MINUTOS (CHICOS 18 VUELTAS: CHICAS 15,5)

PRUEBA DE FLEXIBILIDAD DE FLEXIÓN PROFUNDA SENTADO (CHICOS +3 CMS: CHICAS +6 CMS)

PRUEBA DE FUERZA-POTENCIA DE TREN INFERIOR: SALTO HORIZONTAL DESDE PARADO (CHICOS 1.70 MTS., CHICAS 1,60 MTS)

#### **2 CONDICIÓN MOTIRZ-HABILIDADES DEPORTIVAS (1 PUNTO)**

BALONMANO: REALIZACIÓN DE PASES, BOTE EN VELOCIDAD Y LANZAMIENTO EN SUSPENSIÓN

#### **3 HABILIDADES ALTERNATIVAS: EQUILIBRIOS GRUPALES (ACROSPORT) (1 PUNTO)**

EL ALUMNO DEBERÁ REPRESENTAR EL MONTAJE DE 3 FIGURAS DE 2,3 Ó 4 PERSONAS.

(ESTE APARTADO PUEDE TRAERSE GRABADO EN FORMATO DIGITAL SI HA SIDO POSIBLE CONTAR CON SUFICIENTES PERSONAS PARA COLABORAR EN LA PRUEBA, Y DE ESTE MODO NO SERÁ NECESARIO REALIZARLO EN EL INSTITUTIO)

SI NO SE TRAE GRABADO DE CASA, Y NO PUEDE REALIZARSE EN EL INSTITUTO, EL PUNTO DE ESTA PRUEBA SE LE AÑADE A LA EXPRESIÓN CORPORAL, PASANDO A VALER 2 PUNTOS.

#### **4 EXPRESIÓN CORPORAL (1 PUNTO)**

REPRESENTACIÓN DE UNA ESCENA MÍMICA DURANTE 2 MINUTOS CON APROVECHAMIENTO DE LA TOTALIDAD DEL ESPACIO DEL GIMNASIO (10 x 5 METROS),

CON ACTIVIDAD FÍSICA SIGNIFICATIVA DURANTE LA MAYORÍA DEL TIEMPO (ESTE APARTADO PUEDE TRAERSE EN FORMATO DIGITAL Y EN ESTE CASO NO SE REALIZARÁ EN EL INSTITUTO Y SE LO QUEDARÁ EL PROFESOR PARA SER CORREGIDO EN OTRO MOMENTO)