

**DEPARTAMENTO
DE
EDUCACIÓN FÍSICA**

CONTENIDOS MÍNIMOS

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 CONSISTIRÁN EN SUPERAR LOS TEST FÍSICOS REALIZADOS EN EL CURSO

EDUCACION FISICA 3º ESO

EXAMEN SEPTIEMBRE 2018

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 MAYORÍA 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)

4º ESO

SEPTIEMBRE 2018

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

EXAMEN SEPTIEMBRE 2018

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 SOCIALMENTE 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 MOTRIZ-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 QUEDARA EL PROFESOR PARA SER CORREGIDO EN OTRO MOMENTO)