

IES MESA Y LÓPEZ
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 sobre las capacidades físicas básicas
- Nociones básicas sobre la expresión corporal (teatro, ritmo y baile).

Diseño de la prueba. El alumno deberá realizar al menos 3 ejercicios para trabajar cada una de las partes del calentamiento Es imprescindible, debido a que se ha trabajado todo el curso, la utilización de la esterilla en al menos 5 o 6 ejercicios.

A parte de esta parte práctica el alumno deberá entregar un trabajo sobre el calentamiento general desarrollando cada una de sus partes: movilidad articular, ejercicios en desplazamiento y estiramientos , y otro trabajo de expresión corporal (definición, objetivos, instrumentos expresivos y la utilización de la expresión corporal). De dichos trabajos se les realizarán 2 o 3 preguntas de manera oral .

Criterios de calificación de la prueba. La parte práctica tendrá un valor del 60% y los trabajos escritos un 40% teniendo que aprobar las dos partes para superar la materia. 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.

Nota: acudir con ropa adecuada y esterilla.

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.
- Elaborar ejercicios de las diferentes capacidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad tanto dentro como fuera de la parcela. Dichos ejercicios pueden ser tanto con esterilla como sin ella.
- Saber identificar las diferentes partes de una clase: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma, el tiempo de cada una de ellas y los ejercicios propios de cada parte.

Diseño de la prueba. El alumno deberá realizar al menos 3 ejercicios para trabajar cada una de las capacidades. Es imprescindible, debido a que se ha trabajado todo el curso la utilización de la esterilla en al menos 5 o 6 ejercicios.

A parte de esta parte práctica el alumno deberá entregar un trabajo de las capacidades físicas con su definición e identificando los subtipos y otro trabajo del desarrollo de una sesión completa identificando objetivos, partes de la clase, tiempos, ejercicios, número de series y recuperaciones. De dichos trabajos se les realizarán 2 o 3 preguntas de manera oral.

Criterios de calificación de la prueba. La parte práctica tendrá un valor del 60% y los trabajos escritos un 40% teniendo que aprobar las dos partes para superar la materia. 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.

Nota: acudir con ropa adecuada y esterilla.

3º ESO y 2º PMAR

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.
- Aspectos reglamentarios básicos del baloncesto.
- Aspectos reglamentarios básicos del balonmano.
- Nociones sobre algunos Juegos y deportes autóctonos de canarias.

Diseño de la prueba. El alumno deberá realizar al menos 3 ejercicios para trabajar cada una de las capacidades. Es imprescindible, debido a que se ha trabajado durante todo el curso, la utilización de la esterilla en al menos 5 o 6 ejercicios.

A parte de esta parte práctica el alumno deberá entregar un trabajo sobre un deporte de equipo de su elección. De dicho trabajo se les realizará 2 ó 3 preguntas de manera oral.

Prueba escrita con cinco cuestiones a desarrollar durante 30 minutos que versará sobre los contenidos mínimos anteriormente descritos.

Criterios de calificación de la prueba. La parte práctica tendrá un valor del 60% y el trabajo escrito y la prueba escrita un 40% , teniendo que aprobar las dos partes para superar la materia. 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.

Nota: acudir con ropa adecuada y esterilla.

4º ESO y 4º POSTPMAR

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.
- Nociones básicas sobre las capacidades físicas básicas.
- Nociones básicas sobre la expresión corporal (manifestaciones expresivas).

Diseño de la prueba. El alumno deberá realizar al menos 3 ejercicios para trabajar cada una de las capacidades. Es imprescindible, debido a que se ha trabajado durante todo el curso, la utilización de la esterilla en al menos 5 o 6 ejercicios.

- Entrega de un trabajo sobre las capacidades físicas básicas (definición, tipos, métodos de entrenamiento) . De dicho trabajo se les realizará 2 ó 3 preguntas de manera oral .

-Entregar un trabajo sobre expresión corporal (definición, objetivos, tendencias, elementos fundamentales y rasgos característicos de las manifestaciones expresivas.). De dicho trabajo se les realizará 2 ó 3 preguntas de manera oral .

Criterios de calificación de la prueba. La parte práctica tendrá un valor del 60% y el trabajo escrito escrita un 40% , teniendo que aprobar las dos partes para superar la materia. 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 (hablando sobre cada uno de los músculos que intervienen en cada ejercicios, diciendo su ubicación y su función).
- Diseño y ejecución correcta de una sucesión de ejercicios de cada una de las partes del calentamiento.
- Conocimiento de los distintos sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas y de su importancia en la conservación de una buena salud.
- Aspectos reglamentarios básicos sobre un deporte de equipo.
- Nociones generales sobre algunos Juegos y deportes autóctonos de canarias.

Diseño de la prueba. El alumno deberá realizar al menos 3 ejercicios para trabajar cada una de las capacidades. Es imprescindible, debido a que se ha trabajado durante todo el curso, la utilización de la esterilla en al menos 5 o 6 ejercicios.

A parte de esta parte práctica el alumno deberá entregar un trabajo sobre un deporte de equipo de su elección. De dicho trabajo se les realizará 2 ó 3 preguntas de manera oral.

Prueba escrita con cinco cuestiones a desarrollar durante 30 minutos que versará sobre los contenidos mínimos anteriormente descritos.

Criterios de calificación de la prueba. La parte práctica tendrá un valor del 60% y el trabajo escrito y la prueba escrita un 40% , teniendo que aprobar las dos partes para superar la materia. 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.

Nota: acudir con ropa adecuada y esterilla.