

## EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO

### 1. CONTENIDOS

**CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

**ATLETISMO**

**DEPORTES COLECTIVOS: BALONCESTO, GOALBALL Y VOLEIBOL**

**EXPRESIÓN CORPORAL Y RITMO**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p>1-Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.</p> <p>2-Es capaz de autoevaluarse y ver su mejora de forma objetiva</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas respetando las reglas y normas establecidas. (CAAA)</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. (CAAA)</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. (CAAA, CSIYEE)</p>
<p>3-Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. (CCYEC, CSYC)</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. (CCYEC)</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. (CCYEC, CSYC)</p>
<p>4- Realiza de forma adecuada los gesto técnicos apropiados en situaciones de defensa.</p> <p>5-Realiza de forma adecuada los gesto técnicos apropiados en situaciones de ataque.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. (CAAA)</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa</p>

<p>6-Acepta su nivel técnico alcanzado</p> <p>7-Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.</p> <p>8-Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.</p> <p>9-Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial.</p>	<p>en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. (CL, CAAA)</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva (CMYCT)</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. (CAAA)</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. (CCYEC, CAAA)</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud (CAAA)</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. (CSIYEE, (CAAA)</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. (CCYEC)</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. (CMCYT)</p>
--	---

<p>10-Acepta y respeta las normas de conservación del medio natural</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. (CSYC)</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas (CSYC)</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. (CAAA, CSYC)</p>
<p>11-Es capaz de buscar información útil y precisa sobre los temas tratados en clase</p>	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. (CD)</p>

### **3. ESTÁNDARES BÁSICOS**

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas respetando las reglas y normas establecidas.

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado

2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

### **3 .CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

Rúbricas. 30%

Observación directa. 20%

Compromiso motor. 30%

Bilingüismo (trabajo escrito) 20%

### **4. INSTRUMENTOS EVALUACION**

-Observación directa

-Rubricas.

-PBL

-Destrezas