



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda,13

03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

CURSO	1º ESO	MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA
CONTENIDOS		CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	
<p>Bloque 1: Condición Física y Salud.</p> <p>1. Pruebas de valoración de las capacidades físicas.</p> <p>2. Control de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardíaca: la toma de pulsaciones.</p> <p>3. El aparato locomotor: movimientos articulares y acciones musculares. Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas.</p> <p>4. Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.</p> <p>5. Juegos y actividades de mejora de la resistencia aeróbica, de fuerza general y flexibilidad buscando la cooperación del alumnado en su práctica.</p>		<p>A) Sesión diaria, pruebas físicas o de habilidad y prácticas motrices con entrega de fichas de clase resueltas demostrando el aprendizaje que se persigue con esas prácticas (40 %).</p> <p>B) Proyecto Educación Física Saludable y Sostenible (20%).</p> <p>C) Cuestionarios y/o actividades gamificadas (30%).</p> <p>D) Observaciones del profesor sobre participación en actividades de clase o en actividades extraescolares (10%).</p>	



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13
03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

6. El calentamiento: concepto y fases. Puesta en práctica de ejercicios de calentamiento general y de vuelta a la calma, relacionándolos con la parte principal de la sesión.

7. La vuelta a la calma como una parte fundamental de la sesión, valorando su importancia como medio de prevención de lesiones.

8. Relación de los estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio y la actividad físico deportiva y artístico expresiva.

9. Práctica habitual de actividad físico deportiva y artístico expresiva en su vida personal y en el contexto social actual.

10. Efectos negativos que tienen sobre la salud el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Bloque 2: Juegos y deportes.



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13

03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

1. Adquisición de habilidades básicas gimnásticas globales: desplazamientos, saltos, equilibrios, giros, trepas, etc.

2. Explicación y realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte individual.

3. El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad, como base para la experimentación de golpes, lanzamientos y recepciones de móviles con una y dos manos.

4. Práctica de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los juegos y deportes de colaboración-oposición.

5. Preparación y práctica de juegos y deportes adaptados para desarrollar comportamientos inclusivos entre el alumnado.

6. Golpes específicos de la pelota valenciana con distintos móviles,



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13

03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

aplicándolos a un juego de equipo como el raspall básico.

7. Historia de la Pelota Valenciana. Juegos populares y tradicionales de nuestro entorno y del mundo.

Bloque 3: Actividades adaptadas al medio

1. Confección de mapas básicos y sus posibilidades de utilización en la práctica de orientación.

2. Colaboración en la organización y realización de recorridos con dichos mapas en el propio centro.

Bloque 4: Expresión corporal y comunicación.

1. Colaboración y participación en la planificación de sencillos montajes artísticos individuales o colectivos.



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13
03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

2. Utilización de técnicas de expresión corporal que combinen espacio, ritmo e intensidad: mimo, drama, baile, danza.

3. Aplicación de la respiración como un elemento del ritmo y del bienestar individual.

4. Empleo de un método de relajación (Jacobson, Yoga, Eutonía, Schultz, masaje) para controlar el propio cuerpo y ser aplicado a distintas situaciones prácticas de la vida.

5. Estrategias de comprensión oral: activación de conocimientos previos, mantenimiento de la atención, selección de la información, memorización y retención de la información.

6. Planificación de textos orales. Prosodia. Uso intencional de la entonación y las pausas. Normas gramaticales. Propiedades textuales de la situación comunicativa: adecuación, coherencia y cohesión.

7. Respeto en el uso del lenguaje. Situaciones de interacción



comunicativa (conversaciones, entrevistas, coloquios, debates, etc.).

Bloque 5: Elementos transversales a la asignatura.

1. Exposición y práctica de juegos y deportes recreativos.
2. Comprensión del reto que supone competir con los demás, sensibilizando de la importancia de la deportividad por encima de la búsqueda desmesurada de resultados.
3. Aplicación de las medidas preventivas y de seguridad de las actividades planteadas. Primeros auxilios.
4. Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación. Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
5. Uso de las herramientas más comunes de las TIC para colaborar y comunicarse con el resto del grupo.



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13
03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

--	--



Colegio Sagrada Familia

Siervas de San José

C/ Francisco Carratalá Cernuda, 13
03010- ALICANTE

Tfno: 965 25 28 75

Fax: 965 24 05 62

--	--