

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

OBJETIVOS MÍNIMOS

Los mínimos que vamos a exigir a los alumnos/as, para llevar a cabo el proceso de calificación anteriormente reseñado, van a ser los siguientes:

OBJETIVOS MÍNIMOS 1^{er} CURSO DE E.S.O.

- Ser capaces de realizar un calentamiento general. Concepto y fases (teórico-práctico). Ser capaces de realizar ejercicios de vuelta a la calma.
- Controlar la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardíaca. (ZAS)
- Identificar capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Conocer las características de las actividades saludables. Reconocer la postura correcta y sus repercusiones positivas. Reconocer las prácticas negativas para la salud (sedentarismo, trastornos alimentarios,...)
- Reconocer la importancia de la práctica físico-deportiva en su vida personal.
- Conocer y practicar actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de fundamentos teórico-prácticos de deporte individual.
- Conocer y practicar actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de fundamentos teórico-prácticos y reglamentarios de juegos y deportes colaborativos y de oposición.
- Practicar estrategias básicas de juegos y deportes: enfrentamientos, espacios de acción, crear desequilibrios...
- Ser capaces de poner en práctica habilidades gimnásticas básicas. Utilizar figuras.
- Realizar actividades físico-deportivas en el entorno próximo: senderismo, orientación..
- Conocer técnicas básicas de actividades realizadas en el medio natural.
- Interpretar mapas sencillos de orientación en un recorrido por el centro.
- Ser capaces de realizar técnicas de expresión corporal consiguiendo romper los bloqueos e inhibiciones personales.
- Realizar montajes artísticos sencillos.

- Conseguir conocimientos teórico-prácticos de los contenidos trabajados a lo largo del curso.
- Conocer y practicar método de relajación.
- Adquirir hábitos saludables de higiene.
- Trabajar y cuidar la expresión y comprensión oral y escrita. Respetar el uso del lenguaje.
- Trabajar en la transversalidad de la asignatura y potenciar su formación integral y integración social, aplicación de medidas preventivas, autoconocimiento, sentido crítico, búsqueda de información en nuevas tecnologías, valoración,.....

OBJETIVOS MÍNIMOS 2º CURSO DE E.S.O.

- Realización de pruebas de las capacidades físicas básicas: resistencia aeróbica, fuerza resistencia, velocidad de reacción y flexibilidad, mejorarlas, siendo conscientes de la contribución a la salud y bienestar (capacidades físicas saludables)
- Control pulsaciones. Cálculo de la ZAS (zona actividad saludable). Utilización de pulsómetro.
- Conocimiento de los sistemas de energía: anaeróbico i aeróbico.
- Aparato locomotor: Aparato muscular. Adopción postural
- Calentamiento: organización de calentamiento general, actividades adaptadas a las diferentes partes de este.
- Conocimiento de las prácticas que tienen efectos negativos para la salud: sedentarismo, trastornos de la conducta alimentaria, abuso de ejercicio i obsesión por el resultado.
- Ejecución combinada de actividades gimnásticas y acrobáticas. Práctica de figuras trabajando el equilibrio en diferentes posturas y situaciones, desarrollando actitudes de cooperación y participación.
- Realización de actividades para el aprendizaje de fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos (colpbol) deportes individuales (atletismo), colectivos (hándbol, voleibol) de oposición (bádminton)...
- Conocimiento de deportes adaptados (voleibol sentados, runing-guia, raspall barrera)
- Conocimiento y práctica de golpes propios de la pelota valenciana. Práctica del Nyago. Conocimiento de

las instalaciones de la pelota valenciana.

- Conocimiento y práctica de juegos populares y tradicionales de nuestro entorno
- Realización de actividades de sedentarismo, escalada, orientación. Posibilidades del entorno más próximo. Elaboración de mapas básicos y posterior utilización.
- Actividades adaptadas al medio. Usos y abusos que se hacen del medio urbano y natural.
- Elaboración de pequeños montajes a partir de una propuesta.
- Participación en técnicas de expresión corporal (mimo, danza, baile,...)
- Conocer y practicar un método de relajación.
- Exposiciones orales de puntos de vista, trabajos realizados, información.
- Realización de trabajos temáticos por escrito respetando el uso del lenguaje.
- Relacionarse con los demás a través de la práctica de actividades lúdicas y deportivas. Aceptación de la competición como una oposición y no con una actitud de ir contra los otros.
- Enumeración de las medidas preventivas y de seguridad de las actividades. Primeros auxilios básicos.
- Autoconocimiento
- Uso de las TIC para búsqueda de información.

OBJETIVOS MÍNIMOS 3^{er} CURSO DE E.S.O.

- Organizar y dirigir calentamientos específicos, recopilando los ejercicios y graduando su intensidad.
- Controlar la intensidad del esfuerzo por medio de la frecuencia : calcular la zona de actividad saludable.
- Utilizar nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo.
- Valorar la alimentación como un factor decisivo de la salud personal en la adolescencia.
- Adaptar y practicar las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.
- Aplicar las habilidades específicas a los juegos y deportes individuales y colectivos: aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.

- Realizar movimientos coordinados y su aplicación a la práctica por medio de actividades circuenses.
- Realizar actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de juegos.
- Conocer los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de la pelota valenciana.
- Conocer técnicas básicas de las actividades realizadas en la naturaleza.
- Representar actividades expresivas de forma individual y grupal como medio de comunicación, que posibiliten la desinhibición y fomenten la creatividad.
- Conocer técnicas corporales combinando el espacio y el ritmo, como medio de comunicación de sentimientos y emociones.
- Practicar y organizar actividades físico-deportivas y artístico-expresivas adaptadas como forma de inclusión social y mostrar tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como el de espectador.
- Valorar el reto que supone competir con otros sin que ello implique actitudes de rivalidad.
- Usar las herramientas más comunes de las TIC para colaborar y comunicarse con el resto del grupo.

OBJETIVOS MÍNIMOS 4º CURSO DE E.S.O.

- Aplicar las pruebas de valoración de las capacidades físicas para determinar el nivel inicial.
- Controlar y practicar ejercicios de Resistencia, Tonificación y Flexibilidad.
- Conocer los métodos para mejorar dichas capacidades físicas.
- Controlar la toma de pulsaciones y calcular la zona de actividad saludable (ZAS) en función de la actividad a realizar.
- Aplicar las nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación, pulsómetros y aplicaciones informáticas.
- Analizar los efectos negativos del tabaco, alcohol y otras drogas sobre nuestro cuerpo.
- Realizar calentamientos específicos autónomos en función de la parte principal de la sesión.
- Realizar actividades cooperativas y competitivas

encaminadas al aprendizaje de deportes.

- Conocer los diferentes golpes y lenguaje específico de la Pelota Valenciana.
- Crear y practicar coreografías en diferentes posturas y situaciones.
- Conocer y realizar actividades lúdico-deportivas con juegos alternativos.
- Realizar movimientos acrobáticos y circenses.
- Realizar carreras de orientación en el medio natural con Brújula y Mapas.
- Conocer y realizar rutas de senderismo y BTT de la comunidad valenciana.
- Realizar y representar montajes artísticos individuales y por grupos.
- Conocer los métodos de relajación y trabajar con ellos.
- Conocer y utilizar la terminología de los conceptos de la Educación Física.
- Colaborar y planificar actividades Físico-Deportivas y Artístico-Expresivas en el centro.
- Conocer los protocolos de actuación de los primeros auxilios.
- Utilizar las nuevas tecnologías para realizar trabajos (P. P., C. E., Blogs, Wikis...)

OBJETIVOS MÍNIMOS PARA 1º DE BACHILLERATO DIURNO Y NOCTURNO.

- Conocer las pruebas de valoración de la condición física como medio para determinar el nivel inicial y la mejora después del trabajo.
- Realizar planes de entrenamiento para la mejora de las cualidades físicas para la mejora de la salud.
- Conocer los principios de la frecuencia, volumen, intensidad y tipos de actividad física.
- Demostrar y aplicar las nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo.
- Analizar de manera crítica las prácticas que tienen efectos negativos para la salud como ejercicios contraindicados, sedentarismo, trastornos de la conducta alimentaria, etc.
- Componer y practicar coreografías perfeccionando

las habilidades específicas y el equilibrio en diferentes posturas y situaciones de cooperación y participación.

- Utilizar estrategias básicas de juegos y deportes de oposición, colaboración y oposición-colaboración.
- Organizar y participar partidas de pelota valenciana utilizando diferentes golpes específicos, la táctica y el reglamento.
- Diseñar, organizar y realizar actividades en el medio natural de una manera respetuosa.
- Utilizar las nuevas tecnologías y sus posibilidades en la realización en actividades físicas y deportivas.
- Representar con desinhibición y creatividad, composiciones o montajes artísticos individuales y colectivos, utilizando nuevas tecnologías en el diseño y evaluación de los montajes.
- Utilizar estrategia de comprensión oral: activación de conocimientos previos, mantenimiento de la atención, selección y retención de la información.
- Asumir responsabilidad en seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.
- Autoconocimiento de sus propios límites.
- Utilizar las herramientas más comunes de las TIC para colaborar y comunicarse con el resto del grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA ESO.

1º ESO.

- Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.
- Identificar los hábitos higiénicos y posturales

saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.

- Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso en su nivel inicial.
- Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, y aceptar el nivel conseguido.
- Realizar la acción motriz oportuna según la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.
- Elaborar un mensaje de manera colectiva, por medio de técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.
- Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus alrededores.
- Usar las tecnologías de la información y la comunicación de forma cooperativa y con sentido crítico para obtener información relacionada con la Educación física y para establecer intercambio de opiniones con el alumnado de otros centros docentes.

2º ESO

- Realizar pruebas que sirvan de punto de partida para la mejora de la salud y de la condición física a través de un trabajo para incrementar esas capacidades físicas de forma saludable.
- Realizar calentamiento general respetando sus normas.
- Reconocer prácticas que tienen efectos negativos sobre la salud
- Realizar actividades individuales específicas de actividades físico deportivas mostrando actitudes de esfuerzo, superación preservando la seguridad individual y colectiva.
- Resolver actuaciones motrices que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos y deportes de

oposición y colaboración.

- Realizar diferentes golpes específicos de la pelota valenciana.
- Realizar actividades de escalada, senderismo, orientación. Mostrar hábitos de conservación y protección del medio.
- Elaborar sencillos montajes artísticos.
- Leer textos de temas relacionados con los contenidos del curso. Presentar en papel y digital los trabajos.
- Escribir textos de carácter académico, social, personal aplicando las normas ortográficas y gramaticales correctas.
- Reconocer la participación en actividades físico, deportivas, expresivas como forma de inclusión social.
- Identificar las dificultades y riesgos de la participación en actividades físico, deportivas, expresivas y aplicar medidas preventivas y de seguridad
- Buscar y seleccionar información para crear contenidos de diferentes fuentes.
- Planificar y realizar trabajos individuales y colectivos.
- Reconocer los estudios y profesiones del ámbito de la actividad física.

3ºESO

- Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.
- Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, en participar en la selección de las actividades y ejercicios de acuerdo con los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.
- Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.

- Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, basándose en las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.
- Resolver situaciones de juego reducido de uno o más deportes colectivos, entre los que los populares y tradicionales de la Comunidad Valenciana, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
- Realizar bailes, incluyendo las danzas tradicionales de la Comunidad Valenciana, por parejas o en grupo, con respeto y desinhibición.
- Completar una actividad de orientación, respetando las normas de seguridad, preferentemente al medio natural del entorno y de la Comunidad Valenciana, con la ayuda de un mapa.
- Usar las tecnologías de la información y la comunicación de forma cooperativa y con sentido crítico para obtener información relacionada con la Educación física y para establecer intercambio de opiniones con el alumnado de otros centros docentes.

4º ESO

- Mejorar de forma autónoma su condición física propuesta al inicio de curso.
- Diseñar de forma autónoma actividades en la parte principal de la sesión.
- Debatir sobre actitudes y estilos de vida saludable, imagen corporal, actividades de ocio y actividad física así como los hábitos perjudiciales en su vida y contexto social.
- Realizar con eficacia y precisión habilidades individuales en su estilo de vida y contexto social.
- Resolver situaciones motrices complejas que faciliten, la mejora de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los juegos y

deportes de oposición, colaboración y colaboración-oposición.

- Utilizar los golpes específicos y los elementos técnicos y tácticos de la Pelota Valenciana y juegos populares de nuestro entorno.
- Realizar actividades en el medio natural, regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades en senderismo y orientación, así como mostrar hábitos de conservación y protección del medio natural.
- Realizar actividades encaminadas a la seguridad en el medio natural así como los primeros auxilios en dicho medio.
- Diseñar de forma autónoma, montajes artísticos individuales y colectivos utilizando técnicas de expresión y creatividad.
- Interpretar textos escritos y orales de nivel educativo, procedentes de fuentes diversas y utilizar estrategias de comprensión oral y escrita para obtener información y aplicarla en su aprendizaje.
- Leer y escribir textos en formato diferentes, papel y digital.
- Colaborar en la planificación y organización de actividades Físico-Deportivas y Artístico-Expresivas considerando los riesgos que pueden haber en su actuación.
- Participar en equipos de trabajo para conseguir metas a nivel educativo y demostrar empatía para utilizar el dialogo en resolver conflictos con deportividad.
- Reconocer los estudios y profesiones en el ámbito de la Actividad Física y el Deporte, identificando y relacionando las competencias necesarias para estos estudios y profesiones a posteriori.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 1º BACHILLERATO DIURNO Y NOCTURNO.

1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.

Mediante este criterio se pretende comprobar que el alumnado es capaz de evaluar por si mismo su nivel de

condición física inicial, fundamentalmente en aquellas cualidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad. El alumnado preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud.

2. Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

A través de este criterio se evaluará la elaboración de un programa de actividad física para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un periodo de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera se comprobará el incremento del nivel de la condición física respecto al estado de forma inicial y también el proceso que ha llevado a la mejora. A su mismo, se podrá valorar en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación.

3. Organizar y dirigir una actividad de carácter físico-recreativa para el empleo del tiempo libre, evaluando los recursos disponibles en el centro y en el entorno del mismo.

Este criterio pretende valorar la participación de la organización de actividades físicas atendiendo a los criterios organizativos básicos, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades.

4. Haber perfeccionado las habilidades específicas correspondientes a un deporte, mostrando eficacia, técnica y táctica, en la resolución de los problemas que plantea su práctica.

Con este criterio se pretende comprobar si los alumnos han alcanzado un nivel de habilidad motriz específica que les permita desenvolverse con autonomía y con cierta eficacia en un determinado deporte, de entre los que se

practican en su entorno, que responda a sus características particulares y motivaciones personales.

5. Utilizar técnicas específicas de las actividades en el medio natural, organizar y realizar actividades en él, de bajo impacto ambiental.

Con este criterio se valorarán dos aspectos complementarios. Por un lado, el alumnado realizará una actividad física en el medio natural, preferentemente fuera del centro, aplicando las técnicas de esa actividad. Por otro lado, identificará los aspectos necesarios para llevarla a cabo, como la recogida de información sobre la actividad (lugar, duración, precio, clima,...), el material necesario o el nivel de dificultad.

6. Elaborar, de manera individual o colectiva, composiciones corporales basadas en los elementos técnicos de las manifestaciones expresivas (mimo, danza, dramatización, etc.) con el propósito de transmitir un mensaje a los demás.

El objetivo de este criterio es evaluar la participación activa en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo y el seguimiento del proceso de elaboración de la composición.

7. Utilizar de manera autónoma alguna técnica de relajación, mostrando una actitud favorable a su empleo como medio para mejorar la salud física, mental y social. Con este criterio se pretende comprobar si se han adquirido los conocimientos y la habilidad necesarios para emplear autónomamente alguna técnica de relajación, y si se ha desarrollado una actitud favorable hacia su utilización basada en el reconocimiento de su funcionalidad.

8. Elaborar propuestas críticas para la mejora de los servicios que, en materia de educación física, presta la sociedad, buscando una mayor oportunidad de acceso a los mismos para sí y sus conciudadanos.

Con este criterio se pretende comprobar si los

estudiantes han desarrollado una actitud crítica respecto a los aspectos sociales de las actividades físicas y deportivas y son capaces de, a partir de una evaluación previa de la oferta social, plantear sugerencias y alternativas propias para mejorar los servicios que, en esta área, se desarrollan en su municipio.

9. Utilizar las tablas de composición de los alimentos y del gasto energético para elaborar una dieta adecuada a la realización sistemática de una determinada actividad física, teniendo en cuenta las variables de edad, sexo y constitución corporal.

Con este criterio se pretende comprobar si los alumnos han adquirido conciencia de las exigencias nutricionales que conlleva la práctica sistemática de ejercicio físico y si poseen los conocimientos necesarios que les permitan regular su alimentación, de manera conveniente, atendiendo a sus características personales y a su nivel de actividad física.