

**RESUMEN PROGRAMACIÓN DE
ÁREA
DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Enseñanza Secundaria Obligatoria
(1º,2º,3º y 4º de E.S.O.)

CURSO 2011-20102

*I.E.S. VALDELAGRANA
Departamento Ed. Física.*

SÍNTESIS PROGRAMACIÓN DE E. FÍSICA

1º de E. S. O.

OBJETIVOS.

- Conocimiento del concepto de Educación Física y los campos que abarca.
- Mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Enriquecimiento motriz a través de los juegos y deportes.

CONTENIDOS.

Durante el curso se desarrollarán los siguientes contenidos y unidades didácticas.

- 1.- U.D. DE CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD
- 2.- U.D. DE ATLETISMO
- 3.- U.D. DE BALONCESTO
- 4.- U.D. DE UNIHOCKEY
- 5.- U.D. DE BADMINTON
- 6.- U.D. DE EXPRESIÓN CORPORAL
- 7.- U.D. DE ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

EVALUACIÓN

Conocer ejercicios de aplicación al calentamiento. Suficiencia en los test que valoran las capacidades físicas relacionadas con la salud. Conocimiento de los contenidos teóricos impartidos durante el curso.

SÍNTESIS PROGRAMA E. FÍSICA

2º de E. S. O.

OBJETIVOS.

- Conocimiento de las capacidades físicas básicas.
- Conocer los efectos positivos que el ejercicio físico tiene sobre la salud.
- Aspectos reglamentarios técnicos y estratégicos del balonmano y otros deportes.
- Utilización adecuada de materiales e instalaciones.

CONTENIDOS.

Durante el curso se desarrollarán los siguientes contenidos y unidades didácticas.

1. U.D. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.
2. U.D. DE BALONMANO.
3. U.D. DE SOFTBALL.
4. U.D. GIMNASIA ARTÍSTICA I (SUELO Y APARATOS) Y LAS CUALIDADES MOTRICES.
5. EXPRESIÓN CORPORAL
6. U.D. DE ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA.

EVALUACIÓN

- Conocimiento y aplicación práctica de calentamiento general y específico
- Conocimiento de los conceptos de capacidades físicas y cualidades motrices: resistencia, fuerza , flexibilidad velocidad, Coordinación y equilibrio.
- Grado de suficiencia en el desarrollo de las capacidades físicas.
- Elaboración a nivel colectivo de una sesión de flexibilidad.
- Diferencia las capacidades físicas en la práctica físico- deportiva.
- Grado de actitud en clase.
- Conocimiento de las reglas y diferentes aspectos que se observan en los distintos deportes aprendidos.

SÍNTESIS PROGRAMA E. FÍSICA

3º de E.S.O.

OBJETIVOS.

- Conocimiento de la funcionalidad de los grandes grupos musculares.
- Conocimiento de las lesiones más frecuentes en las actividades físicas escolares.
- Conocimiento teórico-práctico de las normas reglamentarias, técnicas y estratégicas de los deportes practicados
- Experimentar sistemas de entrenamientos dirigidos a desarrollar resistencia, fuerza y flexibilidad.
- Conocimiento y práctica de actividades en el medio natural.
- Realizar composiciones coreográficas y practica de diferentes formas de expresión

CONTENIDOS.

Durante el curso se tratarán las siguientes unidades didácticas y contenidos.

1. U.D. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.
2. U.D. DE VOLEIBOL.
3. U.D. DE ATLETISMO. SALTO DE ALTURA.
4. U.D. DE GIMNASIA ARTÍSTICA II.
5. EXPRESIÓN CORPORAL
6. U.D. DE ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA.
7. U.D. DE ACROSPORT
7. DEPORTES DE ADVERSARIO: DEPORTES DE RAQUETA

EVALUACIÓN.

- Conocimiento y aplicación práctica de calentamiento general y específico
- Conocimiento de los conceptos de capacidades físicas y cualidades motrices: resistencia, fuerza, flexibilidad velocidad, Coordinación y equilibrio.
- Grado de suficiencia en el desarrollo de las capacidades físicas.
- Diferencia las capacidades físicas en la práctica físico- deportiva.
- Grado de actitud en clase.
- Conocimiento de las reglas y diferentes aspectos que se observan en los distintos deportes aprendidos.
- Realizar composiciones coreográficas y ser capaz de expresar de diferentes forma

SÍNTESIS PROGRAMA E. FÍSICA

4º de E.S.O.

OBJETIVOS

- Saber elaborar un calentamiento específico.
- Conocer una batería de pruebas para control de la condición física.
- Conocimiento de cómo poder desarrollar la fuerza .
- Planificar y organizar competiciones deportivas.
- Aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento del fútbol y los deportes elegidos.

CONTENIDOS

Durante el curso se tratarán las siguientes unidades didácticas y contenidos.

1. - U.D. CONDICIÓN FÍSICA.
2. - U.D. DE FUTBOL.
3. - U.D. DE GIMNASIA ARTÍSTICA III.
4. - EXPRESIÓN CORPORAL
5. - U.D. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA.
6. - U.D. NATACIÓN
7. - U.D. JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES
8. – UD DEPORTES ALTERNATIVOS

EVALUACIÓN

- Conocimiento de pruebas motoras para valorar el nivel de condición física
- Conocer características de los sistemas de entrenamientos de fuerza, flexibilidad y resistencia.
- Controlar con suficiencia: normas, técnicas y estrategias de los deportes elegidos.
- Control de los contenidos teóricos impartidos durante el curso.
- Practica correctamente las actividades en el medio natural planteadas.
- Es capaz de realizar una composición coreográfica grupal.
- Grado de actitud

ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO

Salidas a entornos naturales (playa, campo...) para la realización de actividades físico-deportivas. Visitas a instalaciones deportivas del entorno. Ligas internas de distintos deportes: fútbol, voleibol, badminton, baloncesto y tenis de mesa. Talleres de formación de los diferentes contenidos. Día de la fruta.

También hay que considerar las diferentes propuestas a nivel de evaluación que se pueden plantear desde el departamento para poder sumar puntos optativos (día de la fruta, diario de clase, actividad deportiva extraescolar...)