

**EDUCACIÓN FÍSICA**  
**EVALUACIÓN Y CONTENIDOS MÍNIMOS**  
**CURSO 2010-2011**

**4º ESO.-**

**CONTENIDOS MÍNIMOS.-**

- Realización y puesta en práctica de calentamientos previo análisis de la actividad que se realiza.
- Fuerza y resistencia muscular. Concepto. Manifestaciones básicas. Tipos de ejercicios.
- Acondicionamiento de la fuerza-resistencia mediante la práctica. Conocimiento y práctica de métodos para el desarrollo de la CFB's.
- Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de la resistencia aeróbica y la flexibilidad.
- Conocimiento y valoración de los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo,...) tienen sobre la condición física y la salud y adopción de una actitud de rechazo ante éstos.
- Conocimiento y sensibilización de la AF en el desarrollo de la CFB's y en la mejora de la salud.
- Conocimiento de lesiones más comunes y sus recomendaciones más saludables.
- Prácticas de relajación y respiración: Valoración de sus funciones.
- Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y perfeccionamiento del deporte colectivo.
- Planificación de propuestas de actividades aplicables a los deportes que se están practicando, llevándolas a la práctica de manera autónoma.
- Práctica de actividades deportivas individuales.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de la labor de equipo.
- Valoración de la función de integración social que tiene la practica de actividades físicas de carácter deportivo-recreativo.
- Profundización de las AF's en la naturaleza
- Toma del conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.
- Práctica de actividades rítmicas con una base musical.
- Propuestas para la elaboración de diseños coreográficos.
- Participación y aportación al trabajo de grupos.

Las **ACTIVIDADES** que nos van a servir para aprender esos contenidos y así, desarrollar las anteriores capacidades descritas en los objetivos propuestos. Son las siguientes (las fundamentales):

- *Tests, trabajos y planes sobre lecturas u observaciones, cuestionarios, debates, estudio, escucha y atención.*
- *Juegos populares y de estrategia, deportes tradicionales y autóctonos.*
- *Baile, propuestas y juegos para desarrollar el ritmo y la expresión.*
- *Propuestas de actividades y carreras (métodos) para desarrollar la fuerza, la flexibilidad, la resistencia.*
- *Propuestas abiertas y ejercicios sobre habilidades coordinativas.*
- *Propuestas y juegos sobre A. Físicas en la naturaleza. Orientación.*
- *“            para el aprendizaje de la relajación (métodos).*

**ACTITUDES QUE SE PUEDEN APRENDER Y QUE SON EVALUABLES** por su importancia para el desarrollo de capacidades y para la formación como futuros/as ciudadanos/as.

- Valoración de las relaciones personales respetuosas, solidarias y tolerantes dentro de la A. Física.

- Respeto a los diferentes grados de posibilidades motrices en la práctica, valorando la riqueza de la diversidad -en el grupo y en la vida- y la colaboración en la integración de la misma.
- Valoración del hábito participativo en las A. Físicas con independencia del nivel en las mismas.
- Respeto, aceptación y control hacia las normativas sobre la limpieza, higiene, orden, instalaciones y material.
- Valoración de la identificación con su propia imagen corporal: ayuda a estar más satisfechos/as de cómo somos, a estimarnos más.
- Valoración del esfuerzo y la exigencia en la A. Física, respetando los límites del propio cuerpo.
- Toma de conciencia y valoración del progreso en sus manifestaciones motrices.
- Valoración de la planificación, organización y autonomía en las AF's.
- Valoración de la cultura física como parte integrante de la cultura general de toda persona.
- Disposición positiva hacia la práctica habitual de A. Física como elemento de mejora y prevención de la salud y la calidad de vida.
- Disposición favorable a utilizar los hábitos de respiración y relajación como elementos de recuperación del equilibrio psico-físico.
- Valoración de la creatividad, la sensibilidad estética y de la superación de miedos e inhibiciones en la A. Física.
- Actitud de cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Respeto hacia las reglas del juego.
- Valoración de la competición sólo como parte de la acción lúdica.
- Valoración de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo, el gesto y el movimiento como lenguaje y forma de cultura.
- Interés por conocer nuevas formas de ocupar el tiempo libre y conocer otros entornos diferentes a los habituales.
- Actitud habitual hacia el calentamiento.

## LA EVALUACION

### ¿Qué es?

Un proceso que sirve para recoger información sobre lo que se va haciendo cotidianamente; para luego reflexionar, analizar y ver si se van cumpliendo los fines u objetivos que nos habíamos propuesto y poder calificar cada trimestre y al final de curso.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN (lo que se os va a exigir saber, hacer, valorar para aprobar)

- Prepara y realiza calentamientos generales y específicos adecuados a las AF's que practica.
- Conoce más profundamente las CFB's y valora la necesidad de métodos para su desarrollo y de que esté en su cultura.
- Elabora y analiza planes para las prácticas de las CFB's , progresando en dichas cualidades con saludable equilibrio.
- Reflexiona sobre los efectos beneficiosos a corto y largo plazo del trabajo de las CFB`s
- Conoce los hábitos nocivos para la salud y el papel de la AF como alternativa saludable, manteniendo una actitud crítica.
- Actitud habitualmente participativa, respetuosa e integradora de diversidades en la

- práctica de la AF.
- Conoce y lleva a cabo las técnicas básicas de la recuperación cardio-pulmonar.
  - Progresa en la Habilidades Motrices Específicas (HME's) de los juegos y deportes que practica.
  - Planifica campeonatos con cierta autonomía.
  - Desarrolla la labor de equipo: colabora, apoya, organiza, analiza el juego, rectifica, resuelve problemas, da respeta iniciativas, integra a los componentes.
  - Conoce y analiza, desde la práctica activa, los principales fundamentos técnicos y estratégicos de los juegos y deportes practicados.
  - Conoce y respeta las normas de los juegos y deportes que practica, así como el orden y las relaciones que se dan.
  - Practica con conocimiento básico los deportes autóctonos de pala y remo, valorándolos como parte de la cultura heredada y como un recurso más saludable y de ocio.
  - Analiza de forma básica las posibilidades que las AF's tiene en el medio natural como recurso saludable, cultural y de ocio.
  - Practica los juegos propuestos en el medio natural con respeto y autocontrol.
  - Participa con motivación, respeto y sensibilidad en las propuestas rítmicas y de expresión.
  - Desarrolla composiciones coreográficas, aportando al grupo su trabajo estético-expresivo y relacional.
  - Conoce básicamente y practica métodos para la relajación.

### **¿Cómo se hace?**

A través de unos instrumentos o procedimientos que nos sirven para recoger la información que queremos, que necesitamos para *saber si se aprende, si lo estamos haciendo bien*, etc., si conseguimos los objetivos propuestos.

Estos instrumentos son: La *observación* diaria (recogida de datos de lo que se va haciendo y según las finalidades que tengamos), *tests, cuestionarios, trabajos, cuaderno del profesor* (aspectos de datos sobre grupos, valores actitudes, etc.) y *del alumnado*.

Con toda esta información se pone la nota en trimestres y fin de curso; rechazamos lo que hemos visto que no sale bien, que no se responde como se prevé, para rectificarlo.

### **¿Con qué referencias se pone la nota –cómo se califica-?**

- Sobre la teoría un 30%. A través de: preguntar dudas, responder cuestiones; trabajos para resumir, entregar, explicar; debatir, análisis, etc. Hojas-Cuaderno. Planificación.
- Sobre la práctica, un 40% . A través de: dominio motriz (cualidades, coordinación y habilidades: comunicación motriz, expresividad y estética, percepción de ritmo, buscar trayectorias y desmarcarse, velocidad, flexibilidad, equilibrio, resistencia, fuerza, etc.). Estrategia: organiza, propone, resuelve problemas. Control de pulsaciones, principio de autorregulación. Concentración, ..... Y otros indicadores, dependiendo de las propuestas que se trabajen y los fines que se persigan.
- Sobre las actitudes, un 30% . A través de: asistencia, esfuerzo, hábito - participación activa, cooperación, respeto, puntualidad, acepta e integra, comparte, organización, gusto por la práctica, atención, etc.
- *Si alguien está lesionado y dicha lesión certificada por el médico como dice la ley, el criterio de calificación será: la teoría valdrá 70% y las actitudes el 30%. Mas sólo podrá puntuar hasta un máximo de 6, ya que no puede realizar la práctica (que supone el 40%).*

Sobre los cuestionarios- Los cuestionarios son el complemento imprescindible a la práctica, haciendo que esta no sea puramente mecánica, sino reflexiva. Por tanto, es necesario entregar todos los cuestionarios para poder aprobar cada evaluación y se restará un punto de la nota por cada día que pase desde el día de la entrega.

Sobre asistencia- Según las *Normas de Organización y Funcionamiento* del Centro, 8 faltas sin justificar suponen una conducta contraria a la convivencia, con las consecuencias sancionadoras que el IES determina, perdiendo la posibilidad de aplicar la ponderación que en este caso supone el 25% de la calificación.

Sobre la indumentaria adecuada- Hay un atuendo específico para las prácticas de la AF que se entiende es el adecuado por higiene y comodidad (o sea, por salud). Dicho atuendo será, básicamente, *el pantalón, las zapatillas deportivas, la camiseta o en su caso el chándal*. Es recomendable como mínimo, cambiarse al menos con ropa limpia (camiseta, calcetines). Aquellos alumnos/as que se quieran duchar tendrán 5 minutos más de tiempo para tal fin.

Prevención de lesiones- Las **zapatillas** de deporte tienen que ser las adecuadas para la práctica de la AF, y obligatoriamente deberán estar atadas y ajustadas al pie para prevenir accidentes (esguinces, torceduras, etc.). Asimismo, no se llevarán puestos relojes, pulseras, anillos,... o cualquier objeto susceptible de dañar a un compañero/a o uno mismo. Los alumnos o alumnas con el **pelo largo** deberán recogerlo de forma que no les limite la visión ni les interfiera en el trabajo.

Está **prohibido comer** en el Pabellón Deportivo y en las clases de E.F (pipas, caramelos, masticar chicle, etc.), así como tirar cualquier tipo de basura.

Sobre los Tests Físicos- Fundamentalmente son instrumentos para recoger información sobre ciertas capacidades (en evaluación inicial, final y autoevaluación), para ver necesidades individuales y de grupo, etc. Nunca se utilizarán las medias individuales con respecto a medias del grupo o de otros grupos para calificar con suspenso al alumnado