

# **EDUCACIÓN FÍSICA**

## **CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA ALUMNOS CON LA E. F. DE CURSOS ANTERIORES PENDIENTE**

### **CONTENIDOS**

#### **ALUMNOS CON LA E.F. de 1º ESO PENDIENTE (HASTA EL 5/12)**

Los alumnos que realizando el curso actual tengan suspensa la asignatura del curso anterior, irán aprobando la misma si aprueban trimestralmente la del curso que están realizando. Si por trimestre hubieran suspendiendo, deberán presentar los siguientes trabajos:

##### **1er trimestre (HASTA EL 5/12):**

- **CONDICIÓN FÍSICA:** Desarrollar una sesión sobre una de las cualidades físicas básicas.
- **JUEGOS Y DEPORTES INDIVIDUALES:** Saltos individuales ala comba (Inglés).

##### **2º trimestre (HASTA EL 8/3):**

- **JUEGOS Y DEPORTES COLECTIVOS:** Escoger un deporte colectivo de los estudiados durante el curso y realizar un trabajo sobre el reglamento y diversos aspectos técnicos del mismo.

##### **3er trimestre (HASTA EL 7/6):**

- **EXPRESIÓN CORPORAL,** realizar un montaje coreográfico libre de un minuto con acompañamiento musical.

#### **ALUMNOS CON LA E.F. de 2º ESO PENDIENTE**

Los alumnos que realizando el curso actual tengan suspensa la asignatura del curso anterior, irán aprobando la misma si aprueban trimestralmente la del curso que están realizando. Si por trimestre hubieran suspendiendo, deberán presentar los siguientes trabajos:

##### **1er trimestre (HASTA EL 5/12) :**

- **JUEGOS Y DEPORTES INDIVIDUALES:** Saltos a la comba individuales.( inglés)

**2º trimestre (HASTA EL 8/3):**

- **JUEGOS Y DEPORTES COLECTIVOS:** Escoger entre Balonmano y Voleibol, y realizar un trabajo sobre el reglamento y diversos aspectos técnicos del mismo.

**3er trimestre (HASTA EL 7/6):**

- **EXPRESIÓN CORPORAL:** Montaje acrobático con algún compañero.

### **ALUMNOS CON LA E.F. de 3º ESO PENDIENTE**

Los alumnos que realizando el curso actual tengan suspensa la asignatura del curso anterior, irán aprobando la misma si aprueban trimestralmente la del curso que están realizando. Si por trimestre suspendiesen la misma, deberán presentar los siguientes trabajos:

**1er trimestre (HASTA EL 22/11):**

- **Parte práctica:** condición física y salud. el alumno/a deberá realizar sesiones de entrenamiento dedicadas a la mejora de la resistencia aeróbica, así como ejercicios dirigidos a la mejora de la flexibilidad. al final del trimestre se realizarán las siguientes pruebas físicas:

- **Test de Cooper.**
- **Test de apertura de piernas en el plano frontal.**
- **Test de flexión de tronco atrás, con piernas flexionadas.**
- **Test de apertura de hombros.**
- **Parte teórica:** Las cualidades físicas básicas. La resistencia aeróbica y la flexibilidad.

**2º trimestre (14/03):**

- **Parte práctica:** Fútbol y fútbol sala. Deberá practicar el golpeo con el interior del pie y la conducción del balón. Se realizarán 2 pruebas:
  - **De toque con el interior, contra la pared, con balón de fútbol.**
  - **De conducción sorteando obstáculos, con balón de fútbol sala.**
- **Parte teórica:** El fútbol y el fútbol sala. Reglamento y técnica.

### **3er trimestre (23/5):**

- **Parte práctica: Habilidades expresivas.** El alumno deberá elaborar una coreografía de aerobio, step o baile, sobre una base musical de al menos 3 min. de duración, y exponerla sabiendo llevar el ritmo marcado por la música.
- **Parte teórica: El calentamiento en la actividad física. Importancia y fundamentos.**

### **ALUMNOS CON LA E.F. de 1º BACH. PENDIENTE**

#### **1er trimestre (22/11):**

- **Parte práctica: Condición física y salud.** El alumno/a deberá realizar sesiones de entrenamiento dedicadas a la mejora de la condición física en general. Al final del trimestre se realizarán las siguientes pruebas físicas:
  - **Test de 1000 m.**
  - **Sit & reach modificado.**
  - **Abdominales en 1 min.**
  - **Dinamometría.**
  - **Test de agilidad I.N.E.F.**
  - **Test de salto vertical.**
  - **Test de flexibilidad de hombros**
- **Parte teórica: Planificación del entrenamiento deportivo.**

#### **2º trimestre (14/03):**

- **Parte práctica: Deporte colectivo, a elegir entre fútbol, baloncesto o voleibol.** Se realizarán 2 pruebas:
  - **De fútbol:**
    - **De toque con interior, haciendo pases contra la pared.**
    - **De conducción del balón.**
  - **De baloncesto:**

- **Tiro a canasta.**
- **Entradas a canasta tras bote.**
- **De voleibol:**
- **Saque de seguridad.**
- **Recepción con toque de antebrazos.**
- **Parte teórica: Nutrición y ejercicio físico.**

### **3er trimestre (14/05):**

- **Parte práctica: Habilidades expresivas. El alumno deberá elaborar una coreografía de salsa, solo o con una pareja, sobre una base musical de al menos 3 min. de duración, y exponerla sabiendo llevar el ritmo marcado por la música.**
- **Parte teórica: Primeros auxilios en la actividad físico-deportiva.**

### **CRITERIOS de EVALUACIÓN**

**Para aprobar la asignatura, el alumno deberá sacar como mínimo una nota de "4" en todas y cada una de las partes, teóricas y prácticas, y que la media de ambas supere el "5" en cada evaluación. El baremo de las pruebas será el mismo que aparece para en la programación para los alumnos de dicho curso.**