

## **10. - RESUMEN PARA LOS PADRES /MADRES / TUTORES. 1º E.S.O. EF. CURSO 2019-20**

### **OBJETIVOS**

- Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativa, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
- Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
- Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación de actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
- Mejora de la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
- Valorar e integrar los efectos positivos de la practica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
- Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
- Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes.
- Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía, así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
- Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
- Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

### **CONTENIDOS**

<b>BLOQUE 1. SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>	<b>BLOQUE 2. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ</b>	<b>3. JUEGOS Y DEPORTES</b>	<b>BLOQUE 4. EXPRESIÓN CORPORAL</b>	<b>BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL</b>
------------------------------------------	--------------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------	----------------------------------------------------------

## UNIDADES DIDÁCTICAS

PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
UD- 1. El Calentamiento. El Aparato Locomotor.	UD- 5. Deportes individuales con implemento.	UD- 8. Los Juegos Populares.
UD- 2. Las Capacidades Físicas.	UD- 6. Expresión corporal. Ritmo.	UD- 9. Las Actividades Físicas en la Naturaleza.
UD- 3. Sesión de E.F. Cómo es y su desarrollo	UD- 7. Los Malabares.	UD- 10 Deporte oposición-colaboración. Rugby pase.
UD- 4. Deportes de oposición-colaboración. Colpbol.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CRITERIO DE CALIFICACIÓN
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones adaptadas.	<b>15%</b>
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.	<b>10%</b>
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos más relevantes.	<b>15%</b>
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	<b>12%</b>
5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	<b>13%</b>
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas.	<b>5%</b>
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	<b>5%</b>
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como forma de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	<b>5%</b>
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.	<b>5%</b>
10. Utilizar las tecnologías de la Información y la Comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios.	<b>5%</b>
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	<b>3%</b>
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.	<b>2%</b>
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.	<b>5%</b>