



GRUPO: PRIMERO DE ESO		PLAN DE TRABAJO Y ACTIVIDADES PROGRAMADAS – 1 <sup>er</sup> TRIMESTRE	
UNIDADES: 1, 2, 3, 4			
EDUCACIÓN FÍSICA			
A) OBJETIVOS	B) CONTENIDOS	C) ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	D) CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>Unidad 1 Nos conocemos</b> 1. Familiarizarse con los compañeros/as, el profesor y el entorno. 2. Interiorizar las normas de comportamiento en clase.	1. Normas de clase. 2. Criterios de calificación y evaluación. 3. Cuestionario de salud. 4. Concepto de Educación Física. 5. Concepto de actividad física. 6. Contenidos de la Educación Física.	1. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.	1. Respeto a las personas, normas y material. 2. Entrega y recogida de la documentación para padres / madres: criterios de evaluación y cuestionario de salud y actividad física.
<b>Unidad 2 Aprendemos a medir las cualidades físicas</b> 1. Identificar y valorar las cualidades físicas básicas.	1. Los test físicos. 2. Sentido de la aplicación de las pruebas de aptitud física básicas.	1. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 2. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. 3. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados 4. .Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.	1. Respeto a las personas, normas y material. 2. Responsabilidad del alumnado en la realización de las tareas propuestas. 3. Colaboración del alumnado en el desarrollo de las actividades.
<b>Unidad 3 Condición física y salud</b> 1. Capacitar al alumnado para identificar las distintas cualidades físicas y las formas básicas de desarrollo de las mismas. 2. Desarrollar las distintas capacidades físicas relacionadas con la salud. 3. Realizar un calentamiento general de forma autónoma.	1. Actividad física y Educación Física. Conceptos. El triángulo de la salud. 2. El calentamiento: concepto, tipos, formas, partes y ejercicios que lo componen. 3. Las cualidades físicas: concepto, desarrollo y medios de evaluación de las mismas. 4. Condición física y salud. 5. Principios generales del acondicionamiento físico	1. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 2. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud 3. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. 4. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 5. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.	1. Respeto a las personas, normas y material. 2. Realizar un calentamiento general de forma autónoma. 3. Grado de implicación en las tareas propuestas. 4. Mejora de la condición física.



<p><b>Unidad 4 Cualidades Motrices</b></p> <p>1. Mejorar en nivel de desarrollo de las cualidades motrices. Psicomotricidad.</p>	<p>1. Las cualidades motrices: concepto y desarrollo.</p> <p>2. El atletismo: Generalidades.</p> <p>3. La gimnasia: aspectos básicos.</p>	<p>1. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>2. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>3. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>4. Identifica las características de las actividades fisicodeportivas y artisticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p>	<p>1. Respeto a las personas, normas y material.</p> <p>2. Interés y trabajo en clase.</p> <p>3. Realización correcta de los ejercicios propuestos.</p> <p>4. Grado de conocimiento de los contenidos teóricos.</p>
--	---	--	---

<b>Actividades complementarias</b>	Fuenlabrada Campo a través (--/12/2018) Patinaje sobre hielo (--/12/2018)	
<b>CRITERIOS DE CALIFICACIÓN</b>	La calificación se establecerá a partir del análisis del aprendizaje y del progreso en las actividades y tareas realizadas por parte del alumnado. Para ello, el profesor tendrá en cuenta y calificará los siguientes aspectos del siguiente modo:	
	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	
	Participar de forma activa en actividades complementarias (campeonato de atletismo y patinaje sobre hielo)	%
	Participación y esfuerzo en las practicas	25
	Actitud	30
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	Pruebas prácticas (todos los alumnos deberán superar un mínimo exigible para aprobar)	
	<b>TOTAL</b>	
	Unidad 1: Nos conocemos	10 de septiembre al 28 de septiembre
	Unidad 2: Aprendemos a medir las cualidades físicas	1 de octubre al 26 de octubre
Unidad 3: Condición física y salud	29 de octubre al 23 de noviembre	
Unidad 4: Cualidades Motrices	26 de noviembre 21 de diciembre	

FIRMA DEL PADRE Y DE LA MADRE

FIRMA DEL PROFESOR

FECHA DE LA FIRMA: .....

Fernando Segovia  
FECHA DE ENTREGA