

**DÍA Y HORA DEL EXAMEN: Martes 3 de Septiembre a las 11:00. Aula de 1ºA y 4ºA**

**INFORME PARA LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

Probablemente estás leyendo esta hoja porque una pequeña (o una gran) parte de la asignatura no has conseguido superarla durante el curso, pero el curso no ha terminado...

Recuerda que la prueba extraordinaria de Septiembre es una excelente oportunidad para superar aquellas partes de la asignatura que no has superado, de lo contrario tendrás que recuperarla durante el próximo curso unida a todas las demás nuevas asignaturas que vas a cursar o puede que repitas curso; así que no la desaproveches y prepárala a conciencia, para ello empieza por leer atentamente estas instrucciones y asegúrate de tener claro todo lo que tienes que hacer.

Si te queda alguna duda (sobre cómo realizar la prueba de septiembre) trata de localizar al profesor antes de irnos de vacaciones.

**Material: para la 2ª y 3ª parte es obligatorio venir con equipamiento deportivo completo, en caso contrario NO se realizará la prueba. La prueba escrita se realizará a bolígrafo.**

**Desarrollo de la prueba:**

La prueba tiene una duración variable de hasta dos horas dependiendo de los apartados que tengas suspensos de la asignatura **(SOLO TIENES QUE REALIZAR LAS ACTIVIDADES QUE VIENEN MARCADAS EN TU INFORME QUE TE HA DADO EL TUTOR/A):**

- **1ª Parte: Desarrollo de los exámenes teóricos y entrega de actividades:** Tendrás que realizar el examen teórico de la evaluación que tienes suspensa y marcada en este informe. Para preparar el examen debéis estudiar las fotocopias de los temas que ya deberíais tener y, en el caso, de que no los tuviera todavía, podéis volver a recogerlo en Consejería. La tenéis en classroom también, pero no olvidéis la clave. También tienes que entregar las actividades solicitadas y marcada por trimestre en este informe: actividades escritas, actividades de construcción de material...
- **2ª Parte: Realización de las pruebas de habilidades prácticas:** Ahora realizaremos en el gimnasio las pruebas específicas que tengáis que recuperar (las que tengáis marcadas en el informe del tutor/a). Se os dará un tiempo para calentar y ensayar y a continuación el profesor os irá haciendo individualmente la prueba o pruebas que correspondan. Esta parte la tendréis que preparar por vuestra cuenta o con la ayuda de amigos, familiares o profesores durante el verano; tratar de mejorar las habilidades físicas que no habéis conseguido os servirá para aprobar, y además para estar mejor preparado para el próximo curso y también para usar de forma activa vuestro tiempo de ocio estival.
- **3ª Parte: Realización práctica de una clase de educación física:** Esta última prueba sólo la realizarán quienes tengan señalado el apartado “Clase práctica”. En ella desarrollaremos una clase completa de educación física y el profesor evaluará aspectos actitudinales y de trabajo en la asignatura que no habéis superado durante el curso. Para preparar esta prueba reflexiona sobre tu modo de trabajar en clase durante el pasado curso: tu asistencia a clase, el uso de material adecuado, el cumplimiento de normas de clase, tu modo de relacionarte con los demás y con el profesor, la atención y el esfuerzo en las tareas, el uso de ropa deportiva, el cuidado del material, etc...

A partir de aquí es cuestión de que organices tu estudio y la práctica física... ¡no lo dejes para el día antes!, te garantizo que no funcionará. Cuídate durante el verano, practica ejercicio físico, vigila tu alimentación, disfruta con los amigos y la familia de las vacaciones, reserva algo de tiempo para estudiar.... ¡y carga la batería para el próximo curso!

¡Feliz Verano! Nos vemos en Septiembre.

Departamento de EF

**DÍA Y HORA DEL EXAMEN: Martes 3 de Septiembre a las 11:00. Aula de 1ºA y 4ºA**

## INFORME DE EVALUACIÓN NEGATIVA DE SEPTIEMBRE 1º ESO

Criterio de Evaluación	Objetivos didácticos	Contenidos	PRUEBAS A REALIZAR
<p><b>Criterio de Evaluación</b></p> <p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SI EP.</p> <p>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. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC</p> <p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>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. CMCT, CAA.</p> <p>5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas 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. CMCT, CAA.</p> <p>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. CMCT, CAA, CSC.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar y ejecutar actividades adecuadas para un calentamiento general, dirigiendo de forma guiada el mismo ante sus compañeros</li> <li>2. Conocer nuestro nivel de condición física y adaptar la intensidad de cada actividad a nuestra capacidad física mediante la frecuencia cardiaca como medidor del esfuerzo</li> <li>3. Conocer y aceptar los principales hábitos higiénicos, posturales, de ejercicio físico y de alimentación que incidan positivamente en la salud y en la calidad de vida.</li> <li>4. Conocer y desarrollar las capacidades físicas básicas mediante situaciones lúdicas, valorando la importancia de estas y su repercusión en la calidad de vida</li> <li>5. Conocer y practicar juegos con predominancia táctica para desarrollar el sentido y comprensión del juego en deportes colectivos, sin que la técnica sea un factor limitante</li> <li>6. Comprender la competición desde una perspectiva saludable y limpia, fomentando la motivación en las actividades, desde un ambiente de relaciones positivo y de respeto.</li> <li>7. Conocer y practicar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios a diferentes deportes colectivos y de adversario</li> <li>8. Conocer y practicar juegos predeportivos que permitan el desarrollo de estrategias de cooperación, competición y resolución.</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>1ª EVALUACIÓN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calentamiento y vuelta a la calma: (definición, para qué, importancia, valoración)</li> <li>2. Calentamiento en forma jugada.</li> <li>3. Condición física (CFB Salud) en forma jugada.</li> <li>4. Toma de pulsaciones.</li> <li>5. Hábitos higiénicos en la actividad física.</li> <li>6. Hábitos posturales.</li> <li>7. Juegos en la naturaleza (senderismo)</li> <li>8. Juegos Predeportivos Iniciación a los deportes colectivos</li> <li>9. TIC</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>2ª EVALUACIÓN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Iniciación a los deportes de equipo: fútbol, balonmano, baloncesto, rugby... (Fases del</li> </ol>	<p><input type="checkbox"/> <b>CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1ª EVALUACIÓN</b></p> <p><input type="checkbox"/> <b>ACTIVIDAD 1:</b> Examen teórico “Calentamiento. Capacidades físicas básicas”. (Fichas en Conserjería)</p> <p><input type="checkbox"/> <b>ACTIVIDAD 2:</b> Trabajo de investigación “SENDERISMO” (2 folios):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Busca la diferencia entre senderismo, montañismo y alpinismo.</li> <li>2. Dentro del senderismo, existen tres tipos de senderos: senderos de pequeño recorrido, senderos de gran recorrido y senderos locales. ¿Cómo podemos diferenciarlos?</li> <li>3. Dentro de los senderos de Gran recorrido, dos de los más importantes son el GR-7 y el GR-11. ¿Por dónde transcurren estos senderos?</li> </ol> <p><input type="checkbox"/> <b>ACTIVIDAD 3:</b> PRUEBAS DE HABILIDADES PRÁCTICAS: Capacidades físicas básicas Fuerza (salto horizontal), Flexibilidad (flexión profunda de tronco).</p> <p><input type="checkbox"/> <b>ACTIVIDAD 4:</b> Examen teórico de las fichas de 1º ESO del Tema 1 al 3. Rellenar los ejercicios de dichos temas.</p> <p style="text-align: center;"><b>2ª EVALUACIÓN</b></p> <p><input type="checkbox"/> <b>ACTIVIDAD 1:</b> Examen teórico: “Baloncesto” (fichas en conserjería).</p> <p><input type="checkbox"/> <b>ACTIVIDAD 2:</b> Trabajo baloncesto: Escribir de forma detallada 5 reglas de baloncesto, 5 reglas de balonmano, 5 reglas de voleibol (2 o 3 folios).</p>

**DÍA Y HORA DEL EXAMEN: Martes 3 de Septiembre a las 11:00. Aula de 1ºA y 4ºA**

<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas 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 las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>9. Resolver problemas motrices propios de los deportes colectivos tanto en situación de ataque como en situación de defensa.</p> <p>10. Explorar de forma expresiva el cuerpo, el espacio y el tiempo como medios de comunicación de mensajes e ideas sencillas.</p> <p>11. Aceptar las actividades de expresión corporal eliminando inhibiciones y complejos.</p>	<p>juego, respeto a las reglas...)</p> <p>11. Deportes cooperativos, alternativos y populares.</p>	<p><input type="checkbox"/> <b>ACTIVIDAD 3: PRUEBAS DE HABILIDADES PRÁCTICAS: Voleibol. 10 Toque de dedos.</b></p> <p><input type="checkbox"/> <b>ACTIVIDAD 4:</b> Examen teórico de las fichas de 1º ESO del Tema 4 al 6. Rellenar los ejercicios de dichos temas.</p>
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas 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. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>12. Conocer y practicar juegos de ritmo ajustando los movimientos a las distintas secuencias rítmicas.</p> <p>13. Aceptar y respetar las normas para la conservación del medio urbano y natural durante la práctica de actividad física.</p>	<p>12. Iniciación a los deportes individuales: gimnasia deportiva (equilibrios y acrobacias)</p> <p>13. Juegos de pistas</p> <p>14. Iniciación a la escalada</p>	<p style="text-align: center;"><b>3ª EVALUACIÓN</b></p> <p><input type="checkbox"/> <b>ACTIVIDAD 1:</b> Examen teórico: “Coordinación” (fichas en conserjería).</p> <p><input type="checkbox"/> <b>ACTIVIDAD 2:</b> Resumen de las fichas de Higiene postural” (fichas en conserjería).</p>
<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de educación Física. CCL, CSC.</p>	<p>14. Conocer y utilizar los recursos del centro y entorno cercano al mismo para realizar juegos de orientación, aceptando y respetando las normas y precauciones necesarias para la conservación del medio y la realización de actividad física segura.</p>	<p><b>3ª EVALUACIÓN</b></p> <p>15. Juegos en la naturaleza (playa)</p> <p>16. Iniciación a los deportes de equipo: voleibol</p>	<p><input type="checkbox"/> <b>ACTIVIDAD 3: PRUEBAS DE HABILIDADES PRÁCTICAS: Circuito de habilidad con balón (zig-zag con balón).</b></p> <p><input type="checkbox"/> <b>ACTIVIDAD 4:</b> Trabajo sobre deporte alternativo a elegir.</p>
<p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, Cd, CAA.</p>	<p>15. Participar activamente en juegos aceptando las reglas y normas de los mismos, desarrollando estrategias de cooperación, ayuda e igualdad.</p>	<p>17. Juegos expresivos, simbólicos, de imitación, dramáticos y de ritmo (Disposición Favorable).</p>	<p><input type="checkbox"/> <b>ACTIVIDAD 5:</b> Trabajo sobre iniciación al acrosport.</p> <p><input type="checkbox"/> <b>ACTIVIDAD 6:</b> Examen práctico de condición física: Correr 20 minutos con intervalos de descanso andando. En la pista polideportiva, los tramos anchos andando, los tramos largos corriendo.</p>
<p>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. CMCT, CAA, CSC, SIEP</p>	<p>16. Aceptar las principales normas de seguridad para la práctica de actividad física (ejercicio físico contraindicado, comida en clase, ropa deportiva, calzado adecuado...).</p>	<p>18. Improvisaciones (Match de Impro)</p>	<p><input type="checkbox"/> <b>ACTIVIDAD 7:</b> Trabajo teórico sobre los valores morales del deporte. 3 folios a una cara, a mano. Información a sacar de internet.</p>
<p>12. recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.</p>	<p>17. Atender a la higiene corporal después de la práctica de actividad física.</p>		