

## DEPARTAMENTO DE: Educación Física

Nivel: 1º ESO

Indicaciones para superar la materia de **Educación Física** en la convocatoria extraordinaria.

### CONTENIDOS/CRITERIOS QUE EL ALUMNADO DEBE SUPERAR:

#### **Criterios de evaluación:**

- 1- Incrementar las capacidades físicas y coordinativas básicas, previa valoración del nivel inicial, utilizando los valores de la frecuencia cardiaca como indicadores para la dosificación y control del esfuerzo y adoptando hábitos higiénicos, alimentarios y posturales asociados a una actividad física segura y saludable.
- 2- Aplicar las habilidades motrices a la resolución de distintos problemas motores en distintos entornos y en situaciones motrices individuales y colectivas, aceptando el nivel alcanzado y utilizando los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo y la motricidad, con especial atención a las prácticas motrices, rítmicas y expresivas tradicionales de Canarias, valorándolas como situaciones motrices con arraigo cultural.
- 3- Realizar la activación y la vuelta a la calma.
- 4- Mostrar tolerancia y deportividad en las actividades físico-motrices y artístico-expresivas, aceptando las reglas y normas establecidas, considerando la competición y la cooperación como una forma lúdica de auto superación personal y del grupo y valorándolas como formas de recreación y de ocupación saludable del tiempo libre.
- 5- Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportivas y de prácticas artístico-expresivas.



Hemos trabajado una serie de contenidos destacando los siguientes:

Capacidades físicas y coordinativas básicas relacionadas con la salud, juegos motores, activación general y vuelta a la calma, , tratamiento del deporte desde la práctica, aceptación del grupo y respeto de las normas, posturas corporales adecuadas en la práctica de actividades físico-motrices y la expresividad a través del deporte. Autonomía en los hábitos alimenticios. Autoexigencia y autoconfianza en las actividades físico-motrices. Recorridos a partir de señales de rastreo. Práctica de bailes, juegos y deportes tradicionales Canarios. Respeto a la diversidad y uso de las TIC.

### CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA/TRABAJO:

La prueba consistirá en la realización de un examen que constará de 10 preguntas, en las que el alumnado tendrá que demostrar los conocimientos sobre los contenidos y criterios trabajados en el aula. Las preguntas serán cortas y de desarrollo y estarán relacionadas con los siguientes contenidos:

- El calentamiento y la vuelta a la calma
- Los juegos como parte del calentamiento
- Los deportes alternativos
- Las reglas en los deportes
- La alimentación
- Los malabares
- Los deportes de raqueta
- La orientación y las señales de rastreo
- Los juegos y deportes tradicionales Canarios